

## Hoja de trabajo de nutrición nativa

**Instrucciones:** Revise la lista de "primeros alimentos" de Oregon que aparece a continuación. Para los que no estén familiarizados, busquen una definición o descripción en Internet. Para cada artículo, identifique si es más probable que sea una fuente de carbohidratos, grasas, proteínas o alguna combinación, y utilice la línea de razonamiento para explicar por qué.

Primera comida	Nutriente(s) clave (Seleccione todos los que correspondan)	Razón fundamental
Bulbos de plantas (camas, wapato, bitterroot)	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	Los bulbos de las plantas son una buena fuente de almidón, un tipo de carbohidrato.
Brotes de plantas	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	Los brotes y zarcillos de las plantas aportan principalmente hidratos de carbono; algunos tipos también pueden aportar proteínas.
Almejas y mariscos	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Las almejas y los mariscos son ricos en proteínas y bajos en calorías y grasas.
Algas	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	Alto en carbohidratos; también proporciona una cantidad modesta de proteína.
Bayas (huckle, salal, negro, arándanos)	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	Aporta hidratos de carbono en forma de fibras y azúcares simples.
Avellanas	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input checked="" type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Un "superalimento" rico en grasas, carbohidratos y proteínas.
Grillos	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Alto contenido en proteínas; también aportan algunos hidratos de carbono y grasas.
Semillas de plantas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Las semillas son una buena fuente de proteínas de origen vegetal.

## Hoja de trabajo de nutrición nativa *(Continuación)*

**Instrucciones:** Revise la lista de "primeros alimentos" de Oregon que aparece a continuación. Para los que no estén familiarizados, busquen una definición o descripción en Internet. Para cada artículo, identifique si es más probable que sea una fuente de carbohidratos, grasas, proteínas o alguna combinación, y utilice la línea de razonamiento para explicar por qué.

Primera comida	Nutriente(s) clave (Seleccione todos los que correspondan)	Razón fundamental
Salmón	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input checked="" type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	El salmón es un pescado aceitoso que aporta proteínas y grasas saludables.
Conejo	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	El conejo es una carne magra y con poca grasa.
Alce	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Una carne magra con poca grasa.
Bellotas	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input checked="" type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	Fuente de carbohidratos y grasas.
Raíces de las plantas	<input checked="" type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	Varía según la planta; principalmente ofertan hidratos de carbono procedentes de azúcares, almidones y celulosa.
Patos	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input checked="" type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Alto contenido en proteínas y grasas.
Lampreas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input checked="" type="checkbox"/> Grasas <input checked="" type="checkbox"/> Proteína	Alto contenido en proteínas y grasas insaturadas.

Fuentes: USDA; Nutritionix.

Notas: En el caso de algunos alimentos tradicionales para los que no se disponía de información nutricional, se sustituyó el análisis nutricional por un análogo moderno.