

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 type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Brotes de plantas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Almejas y mariscos	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Algas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Bayas (huckle, salal, negro, arándanos)	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Avellanas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Grillos	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Semillas de plantas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Salmón	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Conejo	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Alece	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	

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
Bellotas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Raíces de las plantas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Patos	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	
Lampreas	<input type="checkbox"/> Carbohidratos <input type="checkbox"/> Grasas <input type="checkbox"/> Proteína	