

# INDIGENOUS FOODS OF THE AMERICAS



# ALIMENTOS INDÍGENAS DE LAS AMÉRICAS

Creada por/created by:

Ofelia Faz-Garza

[LaMexMama.com](http://LaMexMama.com)

[SemillitasBookClub.com](http://SemillitasBookClub.com)

[consafosDallas.com](http://consafosDallas.com)

[cascabelgroup@gmail.com](mailto:cascabelgroup@gmail.com)

# ¡DE DONDE VIENEN NUESTRAS COMIDAS FAVORITAS! WHERE OUR FAVORITE FOODS COME FROM!

Did you know many of the foods we  
eat today come from Indigenous  
peoples?

¿Sabías que muchos de los  
alimentos que comemos hoy en día  
proviene de pueblos indígenas?

Antes de que existieran los  
supermercados estos alimentos  
sólo se encontraban en las  
Américas.

Before supermarkets existed these  
foods were only found in the  
Americas.

Let's explore some tasty treats!

¡Exploremos algunas delicias  
deliciosas!

## TRUE OR FALSE/VERDAD O FALSO

El maíz se cultivó por primera vez hace más de 9.000 años.

Corn was first grown over 9,000 years ago.

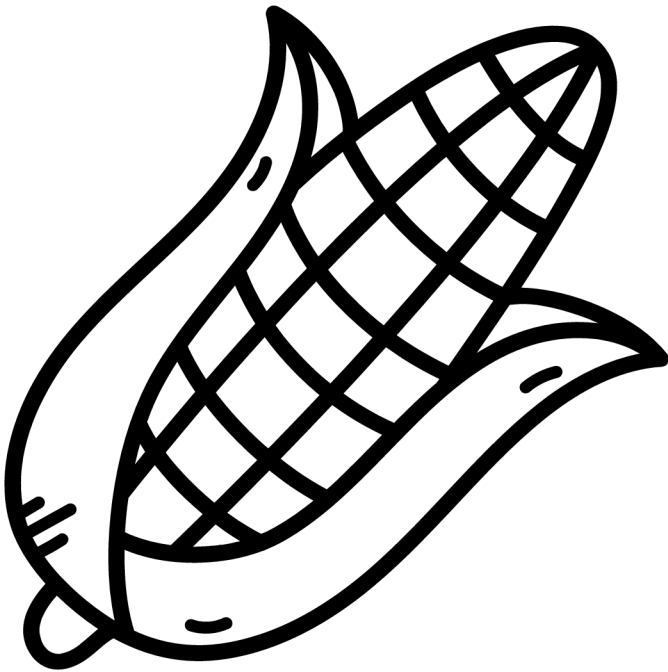
Potatoes come from Europe. Las papas proceden de Europa.

¡Sigue leyendo para encontrar las respuestas!

Keep reading for the answers!

# MAÍZ/CORN

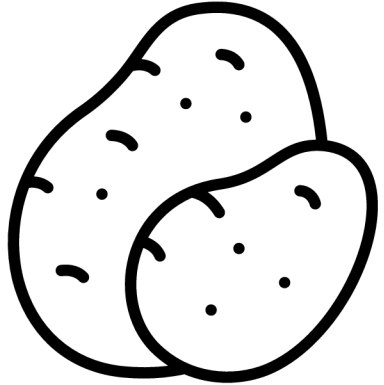
Corn, or maize, is one of the most important foods! Native people in places like Mexico and the U.S. have been growing it for over 9,000 years. Corn is used to make tortillas, tamales, and popcorn!



¡El maíz es uno de los alimentos más importantes! Los pueblos indígenas de lugares como México y Estados Unidos lo han cultivado durante más de 9000 años. ¡El maíz se usa para hacer tortillas, tamales y palomitas de maíz!

# POTATOES/PAPAS

Las papas provienen de la cordillera de los Andes, en América del Sur. Los agricultores indígenas cultivaban cientos de variedades de papas. Hoy en día, son uno de los alimentos más populares del mundo. ¿Alguien quiere papas fritas?



Potatoes come from the Andes Mountains in South America.

Indigenous farmers grew hundreds of kinds of potatoes. Today, they are one of the world's most popular foods. French fries, anyone?

¿Cuál es tu forma favorita de comer papas y elote? Dibújalo aquí.

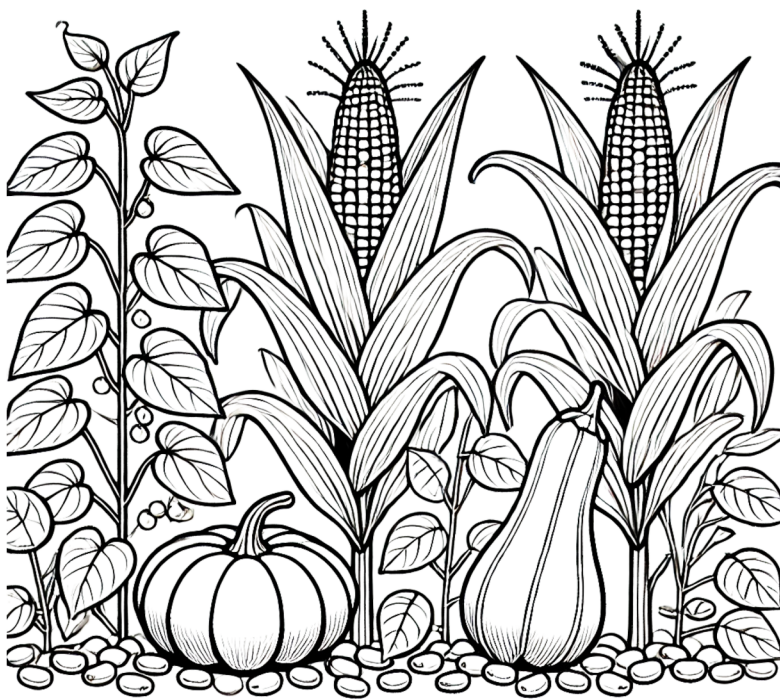
What's your favorite way to eat potatoes and corn? Draw it below.



# FRITIOLES Y CALABAZA/BEANS & SQUASH

Beans and squash were grown with corn in a special way called “The Three Sisters.” These plants help each other grow and make a healthy meal.

Los frijoles y la calabaza se cultivaban junto con el maíz de una manera especial llamada “Las Tres Hermanas”. Estas plantas se ayudan entre sí para crecer y producir una comida saludable.



Colorea a las tres hermanas.

Color the Three Sisters.

# CHOCOLATE

Chocolate comes from the cacao plant, which grows in Central and South America. The Maya and Aztec people made cacao into a drink. It wasn't sweet like today's chocolate bars, but it was special and delicious!



El chocolate proviene de la planta del cacao, que crece en América Central y del Sur. Los mayas y los aztecas preparaban una bebida a base de cacao. No era dulce como las barras de chocolate actuales, pero era especial y deliciosa.

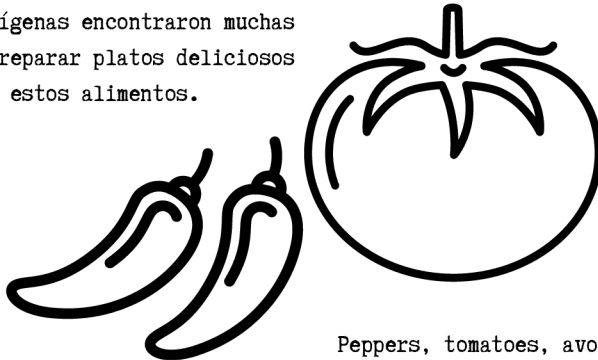


Dibuja cómo crees que se veía el chocolate como bebida en la antigüedad

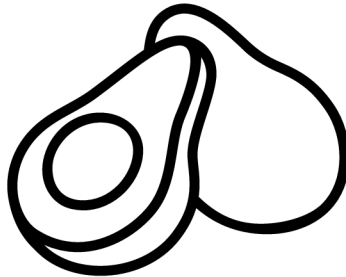
Draw how you think chocolate looked as a drink in ancient times."

# CHILES Y MÁS/ PEPPERS & MORE

Los chiles, los tomates, los aguacates y los cacahuets también son originarios de América. Los pueblos indígenas encontraron muchas formas de preparar platos deliciosos con estos alimentos.



Peppers, tomatoes, avocados, and peanuts are all from the Americas too! Indigenous people found many ways to make yummy dishes with these foods.



Adivina:

Crezco en una enredadera y tengo un sabor dulce o picante. A la gente le encanta cuando me acompaña con salsa.

¿Qué soy yo?"

(Respuesta: tomate)

Riddle Time:

I grow on a vine and taste sweet or spicy. People love me in salsa.

What am I?"

(Answer: tomato)

# INDIGENOUS FOODS ARE STILL IMPORTANT TODAY



## LOS ALIMENTOS INDÍGENAS SIGUEN SIENDO IMPORTANTES HOY EN DÍA.

They help us stay healthy and remind us of the knowledge and traditions of Native peoples. What Indigenous foods do you eat?

Nos ayudan a mantenernos saludables y nos recuerdan el conocimiento y las tradiciones de los pueblos originarios. ¿Qué alimentos indígenas comes?



Ahora que ya sabes todo esto ¿Qué comida indígena nueva vas a tratar?  
Dibujalos aqui.

Now that you know all this, which new Indigenous foods will you try?  
Draw them below.