



UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER NUESTRA ALIMENTACIÓN

El cacao es una especie
nativa de América,
probablemente originaria
de la Amazonía peruana.

Perú: SEIS RAZONES
QUE LO CONVIERTEN
EN EL TERRITORIO
DE LOS SUPERFOODS

The background features a series of overlapping, wavy layers in various colors: light blue at the top, followed by shades of red and brown, then orange and yellow, then green and lime green, and finally blue and dark blue at the bottom. The text is centered in the middle of the image.

Perú, el territorio de los superfoods.

Hace miles de años, la fusión de la tierra con la sabiduría del hombre andino dio una cosecha especial en el Perú. Sus frutos, hijos de la biodiversidad y de una innovación ancestral privilegiada, son parte de la familia que hoy se conoce en el mundo como superfoods: alimentos naturales, saludables e ideales para la nutrición.



FRUTAS | HORTALIZAS | TUBÉRCULOS Y RAÍCES | GRANOS | HIERBAS Y FRUTOS | CACAO | PESCADOS AZULES

**ALIMENTOS
EXCEPCIONALES
QUE
CONQUISTAN
EL MUNDO**



CONTENIDO

4

Superfoods de la A a la Z

8

Superfoods, alimentos excepcionales que conquistan el mundo

10

Perú: seis razones que lo convierten en el territorio de los superfoods

14

Viaje al centro de los superfoods. Una nueva forma de entender nuestra alimentación

AGROALIMENTOS

FRUTAS

16

Camu camu
Aguaymanto
Arándano
Banano orgánico
Chirimoya
Granada
Granadilla
Guanábana
Lúcuma
Mandarina
Mango
Palta
Uva

HORTALIZAS

28

Capsicum
Ají
Aceituna
Alcachofa
Espárrago

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

36

Algarrobo
Camote
Maca
Papa nativa
Yacón

GRANOS

44

Sacha inchi
Castaña
Chía
Quinua
Cañihua
Kiwicha
Maíz gigante
Maíz morado

HIERBAS

54

Muña
Uña de gato

CACAO

56

PRODUCTOS PESQUEROS

60

Perú,
país pesquero

62

Pescados azules
Langostino
Perico
Trucha

SUPERFOODS PERU

70

Superfoods
Peru: se crea
una nueva
marca

74





















Perú, territorio
superfoods

76

Actividades de la
marca Super Foods
Peru en 2018

SUPERFOODS PERU | de la A a la Z













Agroalimentos

PRODUCTO	CATEGORÍA	PÁG.	PRESENTACIONES			
			FRESCO	DESHIDRATADO	PROCESADO/ CONSERVA	CONGELADO
A						
 Aceituna	● Hortalizas	33	✓		✓	
 Aguaymanto	● Frutas	22	✓	✓	✓	✓
 Ají	● Hortalizas	32	✓	✓	✓	✓
 Alcachofa	● Hortalizas	34	✓		✓	
 Algarrobo	● Tubérculos y raíces	38		✓	✓	
 Arándano	● Frutas	22	✓	✓	✓	✓
B						
 Banano orgánico	● Frutas	23	✓	✓	✓	
C						
 Cacao	● Cacao	56			✓	
 Camote	● Tubérculos y raíces	42	✓		✓	
 Camu camu	● Frutas	20		✓	✓	✓
 Cañihua	● Granos	50			✓	
 Castaña	● Granos	48	✓		✓	
 Chía	● Granos	46			✓	
 Chirimoya	● Frutas	23	✓		✓	✓
E						
 Espárrago	● Hortalizas	35	✓		✓	✓
G						
 Granada	● Frutas	24	✓		✓	
 Granadilla	● Frutas	25	✓		✓	
 Guanábana	● Frutas	24	✓		✓	✓
K						
 Kiwicha	● Granos	51			✓	
L						
 Lúcuma	● Frutas	25		✓	✓	✓






FRUTAS	HORTALIZAS	TUBÉRCULOS Y RAÍCES	GRANOS	HIERBAS	CACAO	PESCADOS AZULES
--------	------------	---------------------	--------	---------	-------	-----------------

PRODUCTO	CATEGORÍA	PÁG.	PRESENTACIONES			
			FRESCO	DESHIDRATADO	PROCESADO/ CONSERVA	CONGELADO

M

 Maca	 Tubérculos y raíces	40			✓	
 Maíz gigante	 Granos	52			✓	
 Maíz morado	 Granos	53			✓	
 Mandarina	 Frutas	26	✓		✓	
 Mango	 Frutas	26	✓	✓	✓	✓
 Muña	 Hierbas	54		✓	✓	

P

 Palta (aguacate)	 Frutas	27	✓		✓	✓
 Papas nativas	 Tubérculos y raíces	43	✓		✓	
 Pimiento	 Hortalizas	31	✓	✓	✓	

Q

 Quinoa	 Granos	50			✓	
--	--	----	--	--	---	--

R

 Rocoto	 Hortalizas	31	✓	✓	✓	
--	--	----	---	---	---	--

S

 Sacha inchi	 Granos	46			✓	
---	--	----	--	--	---	--









U

 Uña de gato	 Hierbas	55			✓	
 Uva	 Frutas	27	✓		✓	

Y

 Yacón	 Tubérculos y raíces	43		✓	✓	
---	---	----	--	---	---	--

Productos pesqueros

 Pescados azules	 Pescado azul	62	✓		✓	✓
 Langostino	 Pescado azul	69	✓			✓
 Perico	 Pescado azul	68	✓		✓	✓
 Trucha	 Pescado azul	69	✓		✓	✓

Los productos considerados como superfoods destacan por sus atributos y, especialmente, por los beneficios que ofrecen al ser consumidos en sus distintas presentaciones. Esa propuesta de valor puede estar enfocada en los altos contenidos de nutrientes de un producto o en su capacidad antioxidante, en su aporte como fuente de fibra o de energía o, en general, en sus propiedades que contribuyen a mejorar la salud y brindar bienestar a las personas.

Aquí presentamos los productos Superfoods Peru de acuerdo con su alto contenido de:

- **Antioxidantes**
- **Vitaminas y minerales**
- **Grasas insaturadas, como el omega**
- **Fibra, proteína y carbohidratos**

Antioxidantes

	Arándano
	Banano orgánico
	Cacao
	Cañihua
	Granada
	Granadilla
	Guanábana
	Lúcuma
	Maíz morado
	Muña
	Papa nativa
	Quinoa
	Uña de gato
	Uva





Grasas insaturadas, como el omega

-  Aceituna
-  Ajíes
-  Chía
-  Langostino
-  Palta
-  Perico
-  Pescados azules
-  Sacha inchi
-  Trucha

Vitaminas y minerales

-  Aceituna
-  Aguaymanto
-  Ajíes
-  Alcachofa
-  Banano orgánico
-  Camote
-  Camu camu
-  Capsicum
-  Castaña
-  Chirimoya
-  Espárrago
-  Guanábana
-  Langostino
-  Lúcuma
-  Mandarina
-  Mango
-  Palta
-  Perico
-  Pescados azules
-  Quinoa
-  Trucha
-  Uva



Fibra, proteína y carbohidratos

-  Alcachofa
-  Algarrobo
-  Camote
-  Cañihua
-  Capsicum
-  Kiwicha
-  Langostino
-  Maca
-  Maíz gigante
-  Papa nativa
-  Perico
-  Pescados azules
-  Trucha
-  Yacón

SUPERFOODS PERU

ALIMENTOS EXCEPCIONALES QUE CONQUISTAN EL MUNDO

El futuro siempre estuvo en nuestras manos.

En tiempos en los que millones de personas buscan estilos de vida más saludables y sanos, y en los que existe un mayor interés por las propiedades de los alimentos que consumimos, desde el Perú venimos impulsando una serie de productos que brindan una inmensa cantidad de beneficios por los minerales, vitaminas y proteínas que contienen. Estos superalimentos son fruto de la riqueza de nuestro territorio, y se sustenta en la diversidad de nuestros suelos, la variabilidad del clima y las particularidades del mar en nuestras costas -y sus dos excepcionales corrientes, la de Humboldt y la de El Niño-, cualidades que favorecen una producción constante durante todas las estaciones.

Nuestra naturaleza es insuperable: el Perú es uno de los cinco países con mayor biodiversidad del planeta, cuenta con 84 de las 104 zonas de vida del mundo, once ecorregiones, una gran variedad de pisos

ecológicos y ecosistemas productivos, y 28 de los 32 tipos de clima que existen a nivel mundial. Es decir, posee las condiciones ideales para producir superalimentos de calidad inmejorable, sabor exquisito y sutiles aromas para el exigente mercado global.

Pero no solo esto: en nuestro país se han acumulado conocimientos sobre las propiedades de diversas especies nativas desde hace más de diez mil años, especies que, a lo largo de la costa, los Andes y la Amazonía peruana, continúan siendo de uso diario en comunidades que preservan conocimientos milenarios. Hoy estos productos representan un futuro que brinda innumerables oportunidades para todos.

Superfoods Peru es la marca que engloba diversos productos de este tipo y que actualmente son exhibidos en las más importantes plataformas de promoción del mundo.

El concepto superfood se empezó a utilizar a inicios de la década del noventa en algunos libros de nutrición. Sin embargo, no es hasta diez o quince años después que este término es posicionado por el mercadeo y en distintas partes del mundo se comienzan a conocer las excepcionales propiedades y beneficios de estos productos.

Un recorrido por nuestra diversidad.

Recorrer un mercado en el Perú, por ejemplo, es una travesía sensorial en medio de una infinidad de alimentos de diversas regiones y que son altamente nutritivos. No es gratuito que cada día sean más los turistas que se enrolan en tours gastronómicos que les permiten conocer no solo restaurantes y "huariques" de Lima y del interior del Perú, sino también sus coloridos y bien surtidos mercados. Allí, el visitante puede descubrir y saborear frutos como la chirimoya, la lúcuma o la granadilla. Los peruanos hemos crecido a lo largo de varias generaciones con muchos de estos superalimentos, que hoy toman un protagonismo clave por los beneficios que brindan al organismo.

La publicación que está en sus manos presenta algunos de los superfoods más representativos del Perú. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se estima que para 2024 el comercio neto de productos

agrícolas de América Latina alcanzará los 60 000 millones de dólares, tres veces más del valor que se dio en 2000. En ese escenario, nuestros superfoods pueden tener un papel clave. Estos alimentos representan una oportunidad sin límites para generar bienestar en productores, exportadores, pequeños empresarios, restaurantes y, principalmente, consumidores finales.

Esperamos que disfrute de este excepcional banquete.

PERÚ:

SEIS RAZONES QUE LO CONVIERTEN EN EL TERRITORIO DE LOS SUPERFOODS

El Perú posee características muy especiales que lo han convertido en un líder global de la industria de alimentos. Estas fortalezas representan oportunidades inigualables para que nuestros superfoods trasciendan fronteras. Seis son las principales.

NUESTRA BIODIVERSIDAD

El Perú es uno de los diez países megadiversos del mundo, lo que representa una gran oportunidad. Su diversidad geográfica y de microclimas favorece a que una gran variedad de superfoods crezcan naturalmente y en abundancia. Cultivar superfoods —como la quinua y la kiwicha— es una herencia de miles de años atrás. Nuestros agricultores conocen la naturaleza, y son expertos en la siembra y cosecha de alimentos.



NUESTRA CAPACIDAD EXPORTADORA

El Perú está conectado con el mundo: los acuerdos comerciales que posee le permiten acceder a más de 3300 millones de personas. Se encuentra entre los diez principales países que proveen alimentos al mundo y es líder en la exportación de superfoods. Es el primer exportador mundial de espárrago fresco y quinua; segundo de castaña y palta fresca; tercero de arándano; cuarto de mango; y quinto de uva fresca.

NUESTRA TRAZABILIDAD E INNOVACIÓN

El Perú cuenta con cadenas de procesos que son transparentes y sostenibles desde el momento de la siembra hasta la comercialización final de los alimentos. Estos productos pasan exigentes controles de calidad y son avalados por múltiples certificaciones internacionales: ISO; Global GAP, BRC, Tesco, Rainforest Alliance, USDA o JAS. La producción nacional de superfoods está alineada con los nuevos hábitos de consumo, es innovadora y confiable.



NUESTRA SABIDURÍA ANCESTRAL

El Perú es un país líder en la protección de las tradiciones milenarias y los conocimientos ancestrales. Más de dos millones de familias campesinas aplican estos saberes relacionados con el campo y transmitidos a lo largo de varias generaciones. Así, tenemos hasta 4500 especies nativas de usos conocidos, y somos un país líder en el uso de plantas y hierbas aromáticas y medicinales.





NUESTRA IMAGEN COMO DESTINO DE INVERSIÓN

El Perú es un valioso *hub* en América Latina. Además, bancos de inversión como Goldman Sachs, uno de los más grandes del mundo, nos recomienda como destino para las inversiones. Aprovechar las potencialidades que nos otorgan los superfoods representa una oportunidad de negocios a todo nivel: el mercado mundial demanda nuevos alimentos, sabores y presentaciones, y el Perú está preparado para brindárselos.

NUESTRA GASTRONOMÍA CON SAZÓN

El Perú es un destino gastronómico a nivel mundial. Cada plato combina perfectamente los saberes de los agricultores, la destreza de los cocineros y nuestra historia. Desde 2012 hemos sido distinguidos como Mejor Destino Culinario del mundo. Y nuestra gastronomía ha sido reconocida como Patrimonio Cultural de las Américas (OEA, 2011). Se estima que cada día se abren tres nuevos restaurantes peruanos en el mundo.



VIAJE AL CENTRO DE LOS SUPERFOODS
UNA NUEVA FORMA
DE ENTENDER
NUESTRA
ALIMENTACIÓN

Frutas, hortalizas, tubérculos, raíces, granos y pescados azules conforman diversos grupos de superfoods, los cuales vienen conquistando mercados internacionales por sus propiedades y numerosos beneficios. Prepárese, pues luego de leer las características de estos productos, no le quedarán dudas de que estos son los alimentos del futuro. O mejor dicho, de que el futuro es hoy.



Agro alimentos

FRUTAS

HORTALIZAS

TUBÉRCULOS Y
RAÍCES

GRANOS

HIERBAS

CACAO

PESCADOS
AZULES



Productos pesqueros

[FRUTAS]



80%

de la composición de las frutas es agua



En el Perú existen más de 600 especies de frutas

553 son nativas

ESTADOS UNIDOS, HOLANDA Y REINO UNIDO FIGURARON, EN ESE ORDEN, COMO LOS PRINCIPALES CONSUMIDORES DE FRUTAS FRESCAS PERUANAS, CON COMPRAS EQUIVALENTES A 1954 MILLONES DE DÓLARES. LOS TRES PAÍSES CONCENTRARON EL 69,9% DEL TOTAL EXPORTADO, A TRAVÉS DE LA COMPRA DE PALTAS, UVAS, ARÁNDANOS, MANGOS, BANANOS Y MANDARINAS.

En 2018, Estados Unidos fue el principal consumidor de nuestras frutas frescas, con compras por

960 MILLONES de dólares



34,3% de participación del total exportado.

Disponibilidad estacionaria

Las frutas más nutritivas son las de temporada. Consumirlas en su estación posee muchas ventajas: tienen un precio más económico, son de mejor calidad y presentan el mayor contenido vitamínico.





En el Perú existen más de 600 especies de frutas, de las cuales 553 son nativas.

Ejemplos de ellas son la chirimoya, la lúcuma, el aguaymanto, el camu camu, la guanábana, la granadilla, el maracuyá y el tomate. Y es que nuestros suelos y climas favorecen que frutos muy lejanos se desarrollen en el Perú y potencien sus características, incluso de forma natural, para alcanzar la calificación de productos orgánicos.

Las vitaminas que brindan las frutas son muy importantes. Destacan la vitamina C, la provitamina A, nutriente de acción antioxidante y el betacaroteno. En pequeñas proporciones también se encuentran algunas vitaminas del grupo B. Las frutas tienen un alto contenido en minerales. Abunda, por ejemplo, el potasio, el cual es imprescindible para un sistema nervioso sano. Contienen magnesio, que desempeña papeles estructurales en huesos y membranas celulares. Ofrecen sensación de saciedad, pues poseen mucha fibra, sobre todo en las cáscaras.

Las frutas contienen aproximadamente el 80% de su peso como agua. Pero no se trata de cualquier tipo de agua, sino de líquido orgánico; limpio y repleto de oligoelementos y sustancias nutritivas que actúan de manera positiva en nuestro organismo.

También contienen fitoquímicos, pigmentos que le dan hermosos colores y aromas, y propiedades y beneficios antioxidantes que ayudan a retrasar el deterioro de los tejidos, retrasan el envejecimiento.

En 2018, las exportaciones de frutas frescas peruanas ascendieron a 2800 millones de dólares, lo que registró una variación

Hoy, frutas como el camu camu, aguaymanto, arándano, chirimoya, granada, granadilla, guanábana, lúcuma, mandarina, uva, mango y palta ingresan a los mercados internacionales con la fuerza de los Super Foods Peru.

positiva del 25,7% —es decir, 573 millones de dólares— con respecto al año anterior. Esto representó el aumento de un 37% del volumen de ventas, 418 955 toneladas más exportadas. Según PROMPERÚ, Estados Unidos, Holanda y Reino Unido figuraron, en ese orden, como los principales consumidores de frutas frescas peruanas, con compras equivalentes a 1954 millones de dólares. Los tres países concentraron el 70% del total exportado, a través de la compra de paltas, uvas, arándanos, mangos, bananos y mandarinas.

Hoy, frutas como el camu camu, aguaymanto, arándano, chirimoya, granada, granadilla, guanábana, lúcuma, mandarina, uva, mango y palta ingresan a los mercados internacionales con la fuerza de los Superfoods Peru.



**SOLO 3 GRAMOS
DE CAMU CAMU
EN POLVO ES
SUFICIENTE
PARA CUBRIR LA
DOSIS DIARIA
RECOMENDADA
DE VITAMINA C.***

CAMU CAMU

EL CAMU CAMU ES UNA ESPECIE NATIVA DE LA SELVA PERUANA que crece en las riberas de los ríos y en los terrenos inundables de la Amazonía. Sus frutos son pequeños, de color rojo (o verde) y de sabor muy ácido. El tamaño de este diminuto fruto contrasta con los innumerables beneficios que brinda. Aparte de ser uno de los frutos nativos que posee más cantidad de ácido ascórbico (vitamina C), posee diferentes compuestos bioactivos que según estudios podrían ser utilizados para retardar o prevenir diversas enfermedades cardiovasculares..

Debido a su poder antioxidante también se ha estudiado su influencia en el estrés oxidativo. El camu camu aporta al organismo

varias clases de aminoácidos, como serina, valina y leucina, además de otros nutrientes, como: sodio, potasio, calcio, zinc, magnesio, manganeso o cobre.

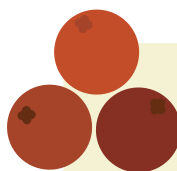
Esta fruta contiene un alto índice de vitamina C: posee 10 veces más que la naranja y 40 veces más que el limón (medida basada en 100 gramos de cada fruta). La vitamina C contenida en este fruto contribuye a la formación de huesos, dientes, piel, cartílagos, ligamentos, y colágeno, proteína que incide en el desarrollo de tendones y vasos sanguíneos.

Por otro lado, se ha investigado sobre su potencial en la prevención de enfermedades

relacionadas con el sistema inmunológico en un estudio que sugirió que el extracto de semilla es una fuente de ácido betulínico.

El camu camu es consumido en varias presentaciones, como en harina, en pulpa, en cápsulas, en néctar; y sirve para elaborar productos como licores, mermelada, yogur, confitería, helados, etc. En 2018, los principales mercados que importaron esta fruta fueron Estados Unidos (47%), Corea del Sur (11%) y Japón (9%).

** Declaración basada en 3 g de polvo de camu camu entero con 3% de vitamina C y la ingesta diaria recomendada de acuerdo con el reglamento UE 1169/2011*



CAMU CAMU

NOMBRE CIENTÍFICO:

Myrciaria dubia

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



BENEFICIO PARA LA SALUD:

Alto contenido de vitamina C

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-junio y octubre-noviembre

FORMAS DE CONSUMO:





AGUAYMANTO

GOLDENBERRIES



CONSIDERADO UNO DE LOS CINCO MEJORES ALIMENTOS PRODUCIDOS EN EL PERÚ QUE BENEFICIAN A LA SALUD,

el aguaymanto es un fruto nativo de los andes a partir de los 2400 msnm, que se encontraba en las casas de nobles incas. Puede fortalecer el sistema inmunológico debido a que contiene antioxidantes, vitaminas A y C, fósforo y potasio. Los antioxidantes ayudan a retardar el envejecimiento celular y mejoran el desempeño de las funciones cardiovasculares. Existen estudios que le confieren propiedades de reducción de colesterol en pacientes con hipercolesterolemia.

ARÁNDANO

BLUEBERRIES

ENTRE 2016 Y 2017, SE DUPLICÓ LA COSECHA (DE 20 000 A 40 000 TONELADAS) Y LA TENDENCIA SIGUE EN AUMENTO. ACTUALMENTE SOMOS EL SEGUNDO EXPORTADOR A NIVEL MUNDIAL.

Durante los últimos cinco años, el Perú desplazó a otros países exportadores de arándanos al crecer en 2157% su participación en el mercado de Estados Unidos y se ha convertido en su segundo proveedor. El arándano posee abundantes pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. Contiene bioflavonoides y vitamina A, que pueden contribuir a mejorar la visión nocturna, al prevenir ciertas alteraciones visuales. También un estudio realizado usando polvo de arándano liofilizado en mujeres posmenopáusicas indicó que podía reducir la presión arterial debido, en parte, a la producción de óxido nítrico.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Physalis peruviana

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Contiene cantidades relevantes de vitamina A y potasio

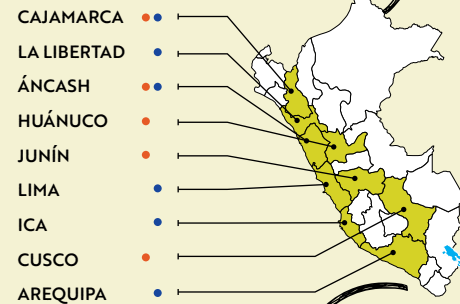
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-junio

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Vaccinium myrtillus

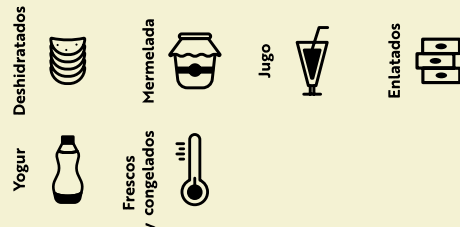
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Propiedades antioxidantes por contener antocianina y otros compuestos fenólicos

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Agosto-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



BANANO ORGÁNICO

EN ALGUNAS ZONAS DE LA COSTA NORTE SE CULTIVA EL BANANO ORGÁNICO, PRODUCTO DE PRIMERA CALIDAD Y SIN PROBLEMAS DE PLAGAS.

Producimos esta variedad desde la década de los noventa, pero ya somos el primer exportador a nivel mundial. Los principales países a donde se destina esta fruta son los Países Bajos, Estados Unidos y Alemania. Según la FAO, entre 2010 y 2015, la producción de banana orgánica en el Perú aumentó en un 94%. En 2018, las exportaciones de este fruto alcanzaron los 166 millones de dólares, lo que significó un incremento de 12%, respecto al año 2017. El potasio en la banana ofrece parte del consumo necesario para disminuir el riesgo de presentar presión arterial, mientras la vitamina B6 ayuda al cuerpo a producir hemoglobina y a mantener la glucosa en la sangre en los rangos normales. Hay deportistas que la consumen luego de practicar deporte, ya que gracias a su contenido de potasio ayuda a recuperar electrolitos y evita los calambres.



CHIRIMOYA

BRINDA AL ORGANISMO EL 32% DE LA VITAMINA C QUE UNA PERSONA NECESITA CONSUMIR AL DÍA (porcentaje basado en 100 gramos de fruta). Contiene pequeñas cantidades de vitaminas, como B1 y B2, y minerales como calcio, fósforo y hierro; así como cantidades mayores de vitamina B6, potasio y vitamina C. Esta participa en la síntesis del colágeno, los huesos y los dientes.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Musa acuminata (group AAA)
Musa paradisiaca
Musa cavendishi

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Potasio y antioxidantes: galato de epigallocatequina (polifenoles)

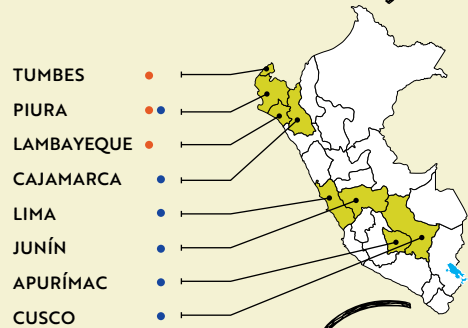
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Annona cherimola

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rica en vitamina B6, niacina B3 y vitamina C.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-agosto

FORMAS DE CONSUMO:





GUANÁBANA

LA GUANÁBANA ES RICA EN VITAMINAS C, B1 Y B2, Y EN MINERALES (magnesio, potasio, fósforo y hierro) que fortalecen el organismo. Sus hojas, semillas, raíz y fruta son usadas tradicionalmente para diversos beneficios en la salud y existen estudios sobre el potencial que tiene sobre la hipertensión, inflamaciones, sus propiedades hepatoprotectoras, etc. También posee un alto contenido de fibras, que contribuyen a un correcto funcionamiento del tránsito intestinal, mientras que la tiamina (vitamina

B1) ayuda a las células del organismo a convertir carbohidratos en energía y juega un papel en la contracción muscular y la conducción de las señales nerviosas. Por su parte, la vitamina B2 es importante para el crecimiento y la producción de glóbulos rojos.



GRANADA

ALGUNAS DE LAS MAYORES VENTAJAS PARA SU COMERCIALIZACIÓN ES QUE SE PRODUCE DURANTE TODO EL AÑO y se consume de diversas maneras, como fruta fresca, néctar, en conserva, mermelada, yogur, helado y en extracto. Según estudios, la granada puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y prevenir enfermedades del corazón. Además, se ha estudiado su uso en la prevención de enfermedades cardiovasculares, osteoartritis y artritis reumatoide. También puede ser beneficiosa para combatir el alzhéimer. Actualmente se envía a Europa, Rusia, Estados Unidos, Hong Kong, Emiratos Árabes Unidos y Arabia Saudita, entre otros países.

SUS SEMILLAS SON RICAS EN ANTIOXIDANTES



NOMBRE CIENTÍFICO:

Annona muricata

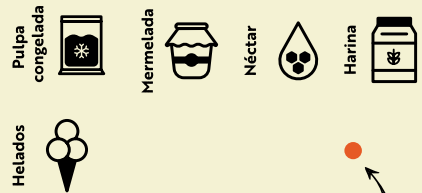
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidantes contra el oxígeno derivado de los radicales libres. Efecto antiinflamatorio y antinociceptivo

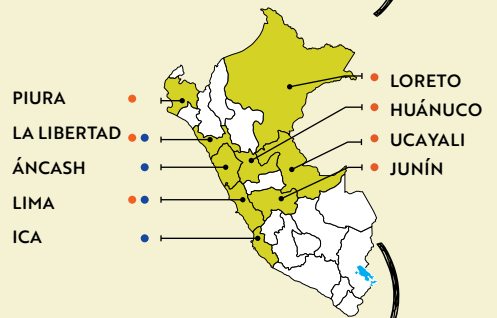
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Abril-agosto

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Punica granatum

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidantes como taninos, antocianinas y ácido elágico.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-junio

FORMAS DE CONSUMO:



GRANADILLA

LOS PRINCIPALES PAÍSES A LOS QUE SE EXPORTA LA GRANADILLA PERUANA SON HOLANDA, ESPAÑA Y RUSIA. Esta fruta posee propiedades antioxidantes y es una buena fuente de vitaminas y minerales. La granadilla es usada en la medicina tradicional y se recomienda para el tratamiento del insomnio y de la ansiedad, ya que contiene flavonoides y tiene efectos fitopatógenos. Su eficacia en los síntomas neurológicos y los sofocos asociados con la menopausia ha sido informado en algunos estudios.



**EXTRAORDINARIO
ENERGIZANTE
NATURAL**

LÚCUMA

ESTA FRUTA CRECE ENTRE LA COSTA Y SIERRA DEL PERÚ. Ha sido parte de la dieta alimenticia desde tiempos preíncas como se evidencia en imágenes moldeadas en huacos de la cultura Mochica. Se puede encontrar en departamentos como Ayacucho, Cajamarca, Ancash, Moquegua y Lima. La lúcuma es un extraordinario energizante natural, que brinda fibra, potasio, vitamina B3 y carotenoides. Contiene betacaroteno, es rica en niacina (vitamina B3) y tiene propiedades antioxidantes.

NOMBRE CIENTÍFICO:
Passiflora ligularis

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Posee antioxidantes: flavonoides y fenoles

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

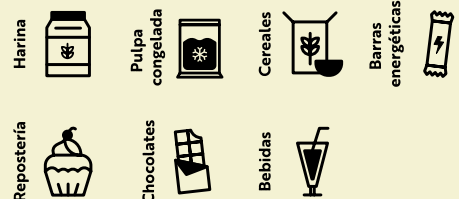


NOMBRE CIENTÍFICO:
Pouteria lucuma

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Vitamina C, vitamina B3, fenoles y carotenoides.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Enero-marzo y agosto-noviembre

FORMAS DE CONSUMO:





MANDARINA



ACTUALMENTE PRODUCIMOS 481 000 TONELADAS ANUALES DE MANDARINAS, LO QUE NOS PONE EN EL SEGUNDO LUGAR DEL HEMISFERIO SUR DESPUÉS DE BRASIL. Las variedades más representativas son la Satsuma y la W.

Murcott, altamente valoradas por su color y por no tener pepa. También somos el segundo exportador a nivel mundial en la variedad Wilkings. La vitamina C en la mandarina ayuda a prevenir resfríos, contribuye a sanar heridas y formar tejido cicatricial, y ayuda a la absorción del hierro. El aceite esencial de la mandarina posee propiedades antimicrobianas que evitan que las heridas se infecten y las protegen de los virus, hongos e infecciones bacterianas. Estudios sugieren que el consumo a largo plazo de jugo de mandarina puede estar asociado a la reducción de colesterol total, colesterol LDL. Consumiéndola en jugo también brinda nutrientes y minerales como el potasio, el cual reduce la presión arterial.

MANGO

ESTA FRUTA, DE LA QUE SOMOS EL 4° EXPORTADOR A NIVEL MUNDIAL DE DISTINTAS VARIEDADES, tanto mango Kent (fresco) como Edward (congelado), Haden y Tommy Atkins, es un maravilloso alimento. No solo tiene un sabor dulce e intenso y una textura carnosa



y suave, sino que es muy rico en vitaminas A y C, minerales, fibras, fitoquímicos y antioxidantes, y aporta baja cantidad de grasa y sodio. Contiene betacaroteno, que es usado para prevenir los síntomas del asma. Además, mientras que su fibra y potasio reducen el riesgo de enfermedades del corazón, su vitamina A ayuda al cuidado de la piel. Los nutrientes que contiene el mango también ayudan a proteger la salud de los ojos y favorece la digestión.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Citrus unshuii
Citrus reticulata

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Actividad antioxidante y antibacterial

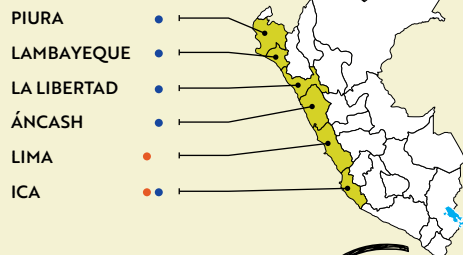
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-setiembre

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Mangifera indica

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Buena capacidad antioxidante, vitamina A y vitamina C.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Diciembre-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



PALTA

AGUACATE / AVOCADO

EL CONSUMO MUNDIAL DE PALTA AUMENTA 5% CADA AÑO Y PERÚ ES EL SEGUNDO PAÍS EXPORTADOR A NIVEL MUNDIAL. ACTUALMENTE EXISTEN UNAS 32 000 HECTÁREAS DE CULTIVO DE LA PALTA HASS, UNA DE LAS MUCHAS VARIETADES QUE SE EXPORTAN. Tiene potasio, y es fuente de energía y de grasas saludables. Su contenido en magnesio favorece al funcionamiento del sistema nervioso y muscular, así como a regular los niveles de glucosa en la sangre. También es importante para dar soporte al sistema inmunológico. Tiene ácido fólico o B9, que evita malformaciones durante el embarazo y la lactancia. El omega 3 de la palta cuida el sistema cardiovascular.

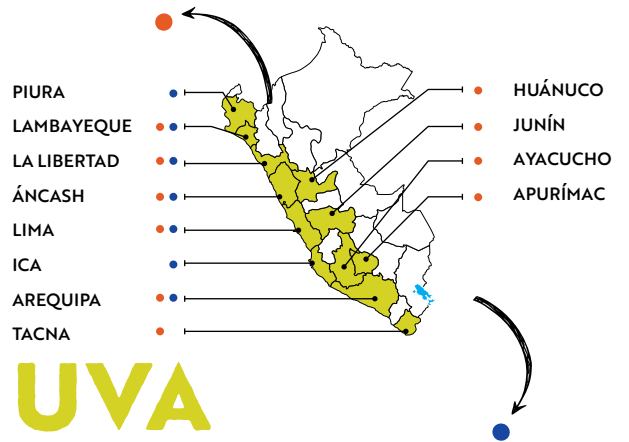


NOMBRE CIENTÍFICO:
Persea americana

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Grasas saludables, vitamina E, vitamina B9 y potasio

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Marzo-setiembre

FORMAS DE CONSUMO:



UVA

A 2018, SOMOS EL QUINTO EXPORTADOR MUNDIAL DE UVAS. Los principales destinos son Estados Unidos, Países Bajos, Hong Kong y Reino Unido. La variedad Red Globe nos posicionó como uno de los principales proveedores a nivel mundial, pero hoy los mercados exigen otras características en la uva, por lo que la industria está apostando por hasta 50 nuevas variedades, principalmente sin semillas. Destacan la Sugraone (blanca) y la Crimson Seedless (roja), así como la Flame Seedless, Thompson Seedless, Autumn Royals, entre otras. En la uva destaca la presencia de vitamina K, conocida como la vitamina de la coagulación, porque sin ella la sangre no coagularía. Algunos estudios sugieren que ayuda a mantener los huesos fuertes en los adultos mayores. Una ración de uvas de un tamaño similar a una taza (151g) contiene el 18% de las necesidades diarias de vitamina K.

NOMBRE CIENTÍFICO:
Vitis vinifera

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Proporciona antioxidantes, polifenoles y vitamina K

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Setiembre-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



[HORTALIZAS]



A diciembre de 2018, el subsector de hortalizas frescas exportó

523 MILLONES
de dólares

Venta de espárragos durante 2018

383,9 MILLONES
de dólares

Las hortalizas se cultivan durante

TODO EL AÑO

Esta disponibilidad contribuye a su colocación en el mercado nacional y facilita su venta en mercados extranjeros.



La mayoría de las hortalizas contienen gran cantidad de vitaminas y minerales, y pertenecen al grupo de alimentos reguladores en la pirámide de los alimentos, al igual que las frutas. La vitamina A está presente en gran parte de las hortalizas en forma de provitamina. Todas estas propiedades hacen que sea recomendable consumirlas con frecuencia al día.

Muchos vegetales son ricos en potasio, y una dieta rica en potasio ayuda a contrarrestar algunos de los efectos nocivos del sodio sobre la presión arterial. Son alimentos exentos de grasas y bajos en calorías; por eso, una dieta basada en vegetales ayuda a mantener el peso adecuado. El resultado: mejoras en los niveles de colesterol y triglicéridos y, por tanto, prevención de patologías cardiovasculares.


Las hortalizas brindan a nuestra dieta minerales como el hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio y magnesio, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

En el Perú, la producción de hortalizas es una actividad importante en términos de su capacidad de generar volúmenes significativos de productos destinados para el consumo interno y la exportación. De hecho, muchos de nuestros vegetales se han posicionado como los favoritos para abastecer al mundo e incluso han marcado

la evolución alimenticia del planeta. Las diversas condiciones agroclimáticas de nuestro territorio permiten obtener cosechas de estos productos durante prácticamente todo el año.

Si bien las principales zonas productoras de hortalizas están en la costa, estas también son cultivadas en los valles de la sierra y selva. Esta es una gran ventaja, pues se producen a contraestación en relación con la costa: es decir que cuando en la costa es verano, en la sierra es época fría o de lluvias, lo que asegura que durante el verano en los mercados de la costa se pueda encontrar hortalizas de clima frío. Esta disponibilidad contribuye a su colocación en el mercado nacional y facilita su venta en mercados extranjeros. En otras palabras, esta contraestación también sucede en la propia costa peruana, ya que, al albergar distintas regiones y valles, con diferentes zonas ecológicas, ofrece una producción permanente durante el año. En resumen, la amabilidad de sus climas nos permite tener una ventana amplia para las exportaciones.

A diciembre de 2018, el subsector de hortalizas frescas exportó 523 millones de dólares. La venta de espárragos frescos en ese año registró ventas por 383,9 millones de dólares, seguido por las cebollas con 74 millones de dólares, las arvejas con 23,1 millones de dólares y los ajos frescos con 14,7 millones de dólares.



COMER AJÍ
REGULARMENTE
ALARGA LA VIDA;
ALIVIA EL DOLOR
Y DISMINUYE EL
APETITO.

AJÍ, PIMIENTO Y ROCOTO

CAPSICUM

VARIETADES DEL GÉNERO *CAPSICUM*:

- PIMIENTO MORRÓN
- PIMIENTO PIQUILLO
- CHILE ANCHO
- ROCOTO
- JALAPEÑO
- PÁPRIKA
- AJÍ PANCA
- AJÍ AMARILLO
- AJÍ LIMO
- AJÍ PANCA
- PIPÍ DE MONO
- AJÍ CEREZO
- AJÍ CHARAPITA
- AJÍ MOCHERO
- AJÍ ARNAUCHO

LOS AJÍES NATIVOS SON UN ALIMENTO CON UN BAJO APORTE CALÓRICO, dado que están formados en casi 90% por agua. Además, poseen en gran medida capsaicina, componente presente en el género *Capsicum* (género de plantas angiospermas) que no solo da el sabor picante sino que se han estudiado sus propiedades como analgésico y anticoagulante.

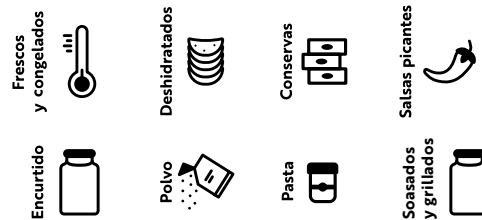
Este condimento, que pertenece al género *Capsicum*, es el más comercializado del mundo y el Perú cuenta con la mayor diversidad del planeta, debido a la interacción entre las civilizaciones precolombinas.

Por otro lado, aunque se cultiva en todo el Perú, la costa norte y la Amazonía son las regiones que cuentan con la mayor diversidad de este superalimento. Los más comerciales en la costa son el ají amarillo (*Capsicum baccatum*) y el ají panca, mientras que en la ceja de selva sobresale el rocoto (*Capsicum pubescens*).

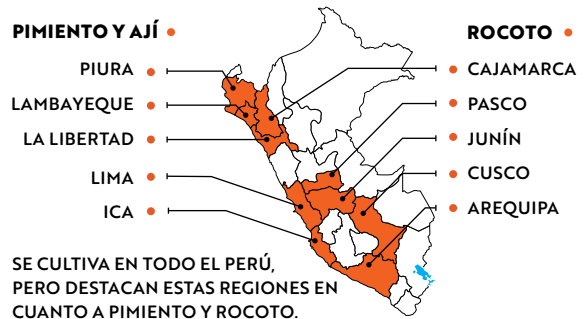
Su consumo aporta, en cualquiera de sus variedades, una amplia diversidad de nutrientes. Según algunas investigaciones, comer ají regularmente tiene cierto efecto en el dolor debido a la capsaicina y disminuye el apetito. Además, investigadores peruanos han apuntado al potencial del rocoto en la prevención de úlceras.

En la actualidad, el gusto por lo picante y los sabores exóticos es una tendencia mundial de gran crecimiento. Por ende, el Perú busca promover estos productos con el fin de proyectarse como una gran potencia agroalimentaria saludable, biodiversa y sostenible.

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



AJÍ, PIMIENTO Y ROCOTO

NOMBRE CIENTÍFICO: *Capsicum spp.*

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fibra dietaria, vitaminas A, C, K y B6 y también potasio. Fuente de capsaicina.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año



AJÍ

EL PERÚ ES UNO DE LOS CENTROS DE ORIGEN DE LOS CAPSICUM Y CUENTA CON MÁS DE 50 VARIETADES DE AJÍES. Su consumo puede ayudar a combatir el dolor generado por la artritis y estimular el sistema nervioso, debido a que hace que el cuerpo produzca endorfinas (compuestos que están asociados con la satisfacción y el bienestar). Además, un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition (AJCN)* concluyó que el consumo regular de este producto, también conocido como chile, podría ayudar a reducir el riesgo de padecer altos niveles de insulina en la sangre, y se sugiere que la capsaicina puede ayudar a promover la curación de las úlceras gástricas al inhibir la secreción de ácido, así como a estimular la producción de álcali.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Capsicum baccatum

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fibra dietaria, vitaminas A, C, K y B6 y también potasio. Fuente de capsaicina.

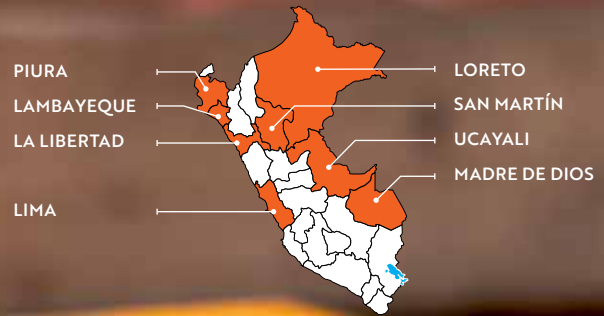
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



LA CAPSAICINA QUE CONTIENE AYUDA A COMBATIR EL DOLOR.



ACEITUNA

POSEE CANTIDADES ALTAS DE ACEITES ESENCIALES OMEGA 3 Y OMEGA 6, BENEFICIOSOS PARA EL ORGANISMO.

Las aceitunas contienen vitamina A, que es una gran fuente de antioxidantes, tales como acteósidos, hidroxitirosol, tirosol y ácidos fenil propiónicos. Asimismo, las aceitunas brindan gran cantidad de sodio, además de aportar en menor cantidad hierro, magnesio, potasio, fósforo y yodo. Finalmente, su consumo ayuda a prevenir enfermedades cardíacas gracias a las grasas monoinsaturadas que contiene.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Olea europea L.

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Contiene aceites esenciales omega-3 y omega-6 que ayudan a regular los niveles de triglicéridos en el organismo.

FORMAS DE CONSUMO:

Enteras, deshuesadas, cortadas, con relleno

Snacks

Conservas

Pasta

Frescos y congelados

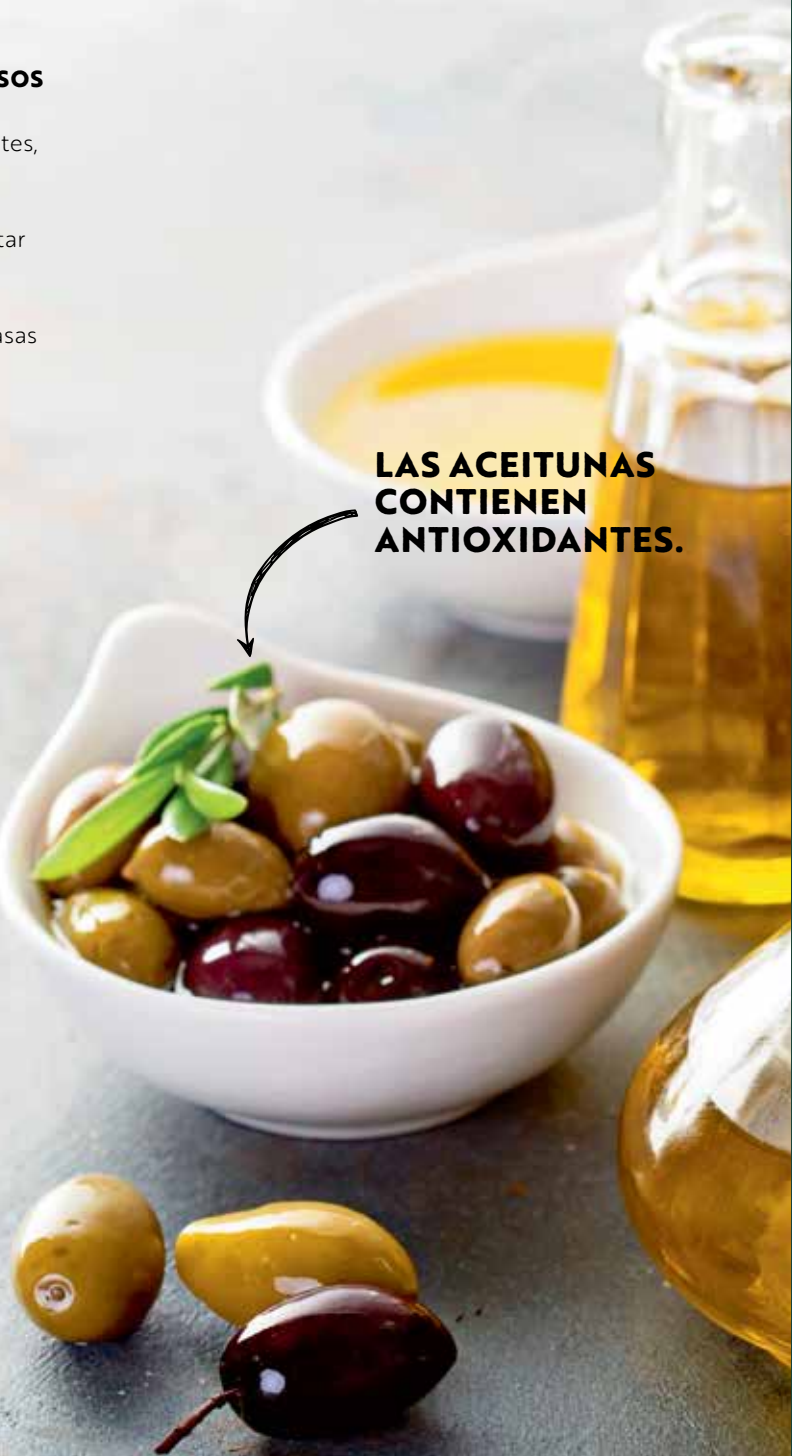
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Marzo-agosto

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



LAS ACEITUNAS CONTIENEN ANTIOXIDANTES.





ALCACHOFA

ACTUALMENTE, SOMOS EL SEGUNDO EXPORTADOR MUNDIAL DE ALCACHOFA PROCESADA Y EL PRIMER PROVEEDOR DE ALCACHOFAS EN EL MERCADO NORTEAMERICANO, LO QUE LA HACE UNO DE NUESTROS PRINCIPALES PRODUCTOS DE EXPORTACIÓN. Estados Unidos compra el 64% de nuestros envíos. Aporta fibra, vitamina C, vitamina K, folato y antioxidantes. Estudios indican que existe una actividad quimiopreventiva potencial de los extractos polifenólicos de alcachofa, y un estudio realizado con los extractos de las hojas indica que posee cinarina, compuesto orgánico que ayuda a estimular el funcionamiento del hígado y reducir el colesterol. Sus hojas también brindan magnesio, esteroides y potasio.

EL EXTRACTO DE HOJAS DE ALCACHOFA ES BENEFICIOSO PARA EL HÍGADO.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Cynara scolymus

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fibra y vitamina C

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:

Frescos
y congelados

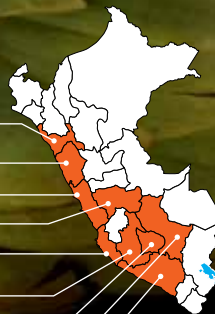


Conservas



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

LA LIBERTAD
ÁNCASH
LIMA
JUNÍN
ICA
AYACUCHO
APURÍMAC
CUSCO
AREQUIPA



ESPÁRRAGO

**RICO EN
ÁCIDO FÓLICO
(VITAMINA B9) Y
VITAMINA K.**

NOMBRE CIENTÍFICO:
Asparagus officinalis

FORMAS DE CONSUMO:

Frescos
y congelados



Conservas



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

PERÚ ES EL PRIMER EXPORTADOR DE ESPÁRRAGO A NIVEL MUNDIAL Y LLEGA A 80 PAÍSES ALREDEDOR DEL MUNDO. Los

espárragos pueden ser blancos o verdes. La diferencia principal es la clorofila, pues los verdes crecen fuera de la tierra y absorben los rayos de sol, mientras que los blancos crecen bajo tierra, y son cosechados antes de salir a la superficie. El blanco es más delicado y puede llegar a doblar el precio del espárrago verde en algunos países de Europa, donde es considerado una exquisitez. El verde tiene un sabor más fuerte y una textura más dura, pero a su vez cuenta con mayor cantidad de

nutrientes. Normalmente se exporta fresco, mientras el blanco es más común exportarlo en conserva.

El espárrago tiene un alto contenido de fibra y agua. Esto ayuda a prevenir el estreñimiento y a mantener un tracto digestivo saludable. Entre los beneficios del espárrago se cuentan el retrasar el proceso de envejecimiento, evitar el deterioro cognitivo del cerebro, y debido a que es una buena fuente de folato o ácido fólico, puede prevenir problemas en el tubo neural del feto.

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

ALGARROBO



CAMOTE



MACA



PAPA NATIVA



YACÓN



Los tubérculos se encuentran en altitudes que van desde los

1000 HASTA LOS 4500 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR

La exportación de camote y sus derivados sumó en 2018 más de

3,5 MILLONES

de dólares, 9% más que en el 2017.




Los cultivos de raíces y tubérculos andinos nativos tienen importancia económica y nutricional para la subsistencia de los agricultores de nuestros Andes. Crecen a gran altura bajo condiciones extremadamente difíciles como sequía, temperaturas de congelación y exposición UV. Estos cultivos se encuentran en altitudes que van desde los 1000 hasta los 4500 metros sobre el nivel del mar, y crecen en una variedad de ecosistemas: en temperaturas frías en las tierras altas, en los valles interandinos subtropicales, en ambas vertientes de los Andes y hasta en la inhóspita puna subártica. Adaptados a las duras condiciones durante siglos, los cultivos de raíces y tubérculos poseen una capacidad extraordinaria para resistir las enfermedades y el estrés ambiental. Crecen con pocos insumos, lo que permite que los agricultores no tengan que gastar sus escasos recursos en costosos fertilizantes químicos.

Los tubérculos son uno de los pocos alimentos que pueden cultivarse en cualquier época del año y recogerse en cualquier

momento de su crecimiento, más pequeños o más grandes. Son ricos en almidones y minerales, por lo que constituyen una gran fuente de alimento. Entre los nutrientes y beneficios que aporta, los principales son el betacaroteno, vitaminas del complejo B, vitamina C, ácido fólico, potasio, calcio, manganeso, hierro, selenio, flúor, fósforo, magnesio y carbohidratos.

Los Andes son el centro de origen de muchos de los tubérculos domesticados para la alimentación humana. Los tubérculos nativos de las zonas altas de la cordillera andina, aunque de apariencia parecida entre ellos, pertenecen a distintas familias botánicas: Oxalidáceas, la oca; Baséláceas, el olluco y Tropeoláceas, la mashua. Algunas veces se los confunde porque reciben también diferentes nombres según los países.

La exportación de camote y sus derivados, entre los que resaltan las presentaciones deshidratadas y chips, sumó en 2018 más de 3,5 millones de dólares, 9% más que en el 2017.



LOS TUBÉRCULOS SON RICOS EN ALMIDONES Y MINERALES.



**AL NO POSEER
GLUTEN, LA
HARINA DE
ALGARROBO ES
UN ALIMENTO
CONVENIENTE
PARA CELIACOS**

ALGARROBO

ES USADO COMO ENERGIZANTE NATURAL Y PUEDE SER CONSUMIDO POR NIÑOS, DEPORTISTAS Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD. Debido a que no posee gluten, la harina de algarrobo puede ser usada por los celíacos. La alta proporción de polifenoles presentes en la fibra de algarroba lo diferencia de otras fuentes de fibra dietética. En general, se le considera una fibra dietética predominantemente insoluble y prácticamente no fermentable. Puede considerarse una buena fuente de aminoácidos, pues contiene los siete aminoácidos esenciales (treonina, metionina, valina, isoleucina, leucina, fenilalanina y lisina) en concentraciones que cumplen con los estándares de la OMS.

El algarrobo es una raíz con contenido nutricional rico en fibra, glucosa, fructosa y sacarosa. Además, posee carbohidratos, minerales como potasio, hierro y calcio, y en menor concentración, macrominerales como el fósforo y el magnesio.

Este alimento puede ser consumido especialmente en etapas de desarrollo, embarazo y lactancia, así como por quienes realizan deporte. También se han estudiado los beneficios del uso de goma de algarroba para disminuir los niveles de glucosa en la sangre.

ALGARROBO



NOMBRE CIENTÍFICO:
Ceratonia siliqua

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Diciembre-febrero
Julio-agosto

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fibra soluble con función prebiótica

FORMAS DE CONSUMO:





MACA



**PUEDE AYUDAR EN
LA REDUCCIÓN DE LA
PRESIÓN ARTERIAL.**

ES UNA PLANTA HERBÁCEA NATIVA DE NUESTROS ANDES QUE POSEE MÚLTIPLES BENEFICIOS PARA LA SALUD DE QUIENES LA

CONSUMEN, debido a su alto valor nutritivo y medicinal. Durante el incanato se le brindaba a los guerreros más fuertes del imperio y ha sido utilizado para incrementar la virilidad en los hombres y la fertilidad en las mujeres incas. Actualmente miles de peruanos la consumen como parte de los primeros alimentos en la mañana.

El consumo de maca se asocia con un bajo índice de masa corporal y una presión arterial baja, porque contiene altas cantidades de potasio, un nutriente importante para reducir el riesgo de hipertensión.

Se considera que a través de los esteroides vegetales, la maca estimula el sistema endocrino y ayuda a mantener el equilibrio hormonal, de una manera que aún no se comprende bien.

Un estudio ha demostrado que la maca reduce la depresión y la ansiedad, y una encuesta de autopercepción mostró que actuaba como energizante. La maca es usada tradicionalmente para recomponer el equilibrio mental y físico, brindar vitalidad y mejorar la resistencia en los atletas.

En 2018, las ventas al exterior de maca y sus derivados registraron un volumen de 2913 toneladas valorizadas en 12,9 millones de dólares. Los principales mercados de exportación de maca y sus derivados durante 2018 fueron Estados Unidos, que concentró el 37,6% del total exportado, seguido de Canadá que abarcó 7,3% y Japón, que representó un 7,2%.

Estos tres países representaron el 52,1% del total de maca y sus derivados exportado desde nuestro país.

Las principales regiones productoras son Pasco, Junín y Huancavelica, lo que demuestra la aptitud de nuestra sierra peruana como fuente de alimentos diversos, de alta calidad y generadora de valor para el país.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Lepidium peruvianum

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



BENEFICIO PARA LA SALUD:

8 aminoácidos esenciales y fibra

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Mayo-agosto

FORMAS DE CONSUMO:





CAMOTE

SE PRODUCE EN LA COSTA CENTRAL DEL PERÚ DURANTE TODO EL AÑO. Los principales países importadores son Estados Unidos, Canadá, Corea del Sur y Malasia. El camote es una gran fuente de vitamina A, además de B6 y potasio. Los betacarotenos presentes en el camote, los mismos que le dan el color anaranjado a su pulpa, se han estudiado en base a sus propiedades para ayudar a cuidar el sistema inmunológico, así como reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. El camote contiene potasio, y las dietas a base de alimentos que son una buena fuente de potasio y son bajas en sodio pueden reducir el riesgo de hipertensión arterial y accidente cerebrovascular.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Ipomoea batatas

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rico en betacaroteno

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:

Repostería
y gastronomía



Chips



Puré



**CONTIENE
VITAMINA A QUE
FAVORECE LA
BUENA VISIÓN.**

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

ÁNCASH

APURÍMAC

AREQUIPA

AYACUCHO

CAJAMARCA

CALLAO

CÚSCO

HUANCAVELICA

HUÁNUCO

ICA

LA LIBERTAD

LAMBAYEQUE

LIMA

LORETO

MADRE DE DIOS

MOQUEGUA

PIURA

PUNO

TACNA

TUMBES

UCAYALI



PAPA NATIVA

LA PAPA ES UN ALIMENTO VERSÁTIL Y TIENE UNA GRAN CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS. Respecto a su peso en seco, el contenido de proteína de la papa es análogo al de los cereales, y es muy alto en comparación con otras raíces y tubérculos. También contiene vitaminas C, B1, B3, B6, y minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y folato. Las papas nativas constituyen fuentes potenciales de antioxidantes mediados por la composición de metabolitos antioxidantes, como antocianinas y polifenoles, en general.



YACÓN

ESTE TUBÉRCULO ES RECOMENDADO PARA LAS DIETAS HIPOCALÓRICAS Y DE DIABÉTICOS, ya que su consumo promueve la absorción de glucosa en los tejidos periféricos y mejora la sensibilidad de la insulina. Es usado como edulcorante bajo en calorías. Los derivados de este tubérculo también presentan grandes potencialidades en la medicina preventiva, ya que se demostró que el uso de extracto acuoso de raíces de yacón puede aumentar el colesterol "bueno" (HDL, lipoproteína de alta densidad) para reducir el colesterol total, triglicéridos y otras lipoproteínas. Entre los beneficios que se han estudiado, se puede mencionar que por su alto contenido en FOS, puede apoyar en la pérdida de peso y ayuda a la regulación del tránsito intestinal.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Solanum tuberosum subesp. Andigena

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Aporta fibra y posee antioxidantes como carotenoides y antocianinos.

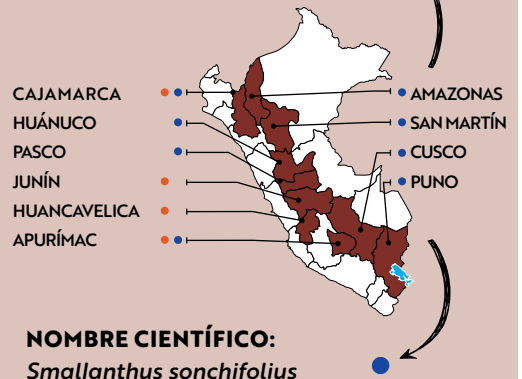
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Smallanthus sonchifolius

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Contienen fructooligosacáridos (FOS)

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



[GRANOS]



Granos andinos

**157,6
MILLONES**

de dólares

Ventas de quinua en 2017 por

**130,4
MILLONES**

de dólares

En el Perú contamos con granos que han acompañado a nuestra gastronomía durante siglos. Estos han sido muy importantes en la dieta de los peruanos por los múltiples beneficios que brindan al organismo, además de ser muy fáciles de consumir, pues pueden acompañar a muchos platos y no necesitan preparaciones demasiado complicadas.

Entre sus principales propiedades, los granos nos brindan grandes cantidades de vitaminas B, como la tiamina, la riboflavina y la niacina. Estas contribuyen a la liberación de energía y fortalecen el sistema nervioso. Las personas que padecen de estreñimiento pueden aliviar este padecimiento, pues los granos poseen un alto contenido de fibra. Además, estos son muy recomendables en

dietas dirigidas a controlar el peso —ya que proporcionan la sensación de saciedad—, reducen los altos niveles de colesterol en la sangre y evitan enfermedades como la diabetes tipo II. La proteína de origen vegetal que poseen los granos es ideal para las personas vegetarianas, pues brinda la cuota de proteínas necesaria.

Su consumo también disminuye los riesgos de enfermedades cardíacas y la aparición de enfermedades crónicas. El ácido fólico de algunos granos es muy beneficioso para las mujeres embarazadas, ya que previene defectos del tubo neural durante el desarrollo del feto. Por otro lado, el hierro que nos brinda no solo evita la anemia, sino que es muy importante para el transporte del oxígeno en la sangre.





BUEN BALANCE DE
OMEGA 3,6 Y 9

SACHA INCHI

EL SACHA INCHI ES UNA PLANTA OLEAGINOSA AUTÓCTONA DE LA AMAZONÍA PERUANA, CONOCIDA EN EL MUNDO COMO EL “MANÍ DEL INCA”, POR SU ENORME IMPORTANCIA DURANTE EL IMPERIO.

También conocido como “maní del monte”, sus semillas son una importante fuente de omega 3, 6 y 9, y contiene un mejor balance que los pescados de ácidos grasos poliinsaturados/ácidos grasos saturados. El aceite de sacha inchi es muy apreciado por su contenido en ácidos grasos esenciales.

Este grano brinda múltiples beneficios al organismo. Su contenido de aceites esenciales puede ayudar a contrarrestar problemas de colon irritable, ya que son indispensables para mantener la permeabilidad intestinal. Además, los ácidos grasos omega 3 pueden contribuir a disminuir la cantidad de triglicéridos y otras grasas producidas en el hígado.

El sacha inchi es un superfood que poco a poco está abriéndose camino en los mercados internacionales. Por ejemplo, si bien las exportaciones de sacha inchi a Corea del Sur no representan hasta el momento grandes cifras para el Perú, es un producto relativamente nuevo en ese mercado y con importantes perspectivas de crecimiento a largo plazo que podrían compararse con la quinua. En el 2018, las exportaciones de este producto alcanzaron los 17 millones de dólares en sus presentaciones de snacks (77%), aceite (14%) y harina (9%).

Los exportadores peruanos tienen una gran oportunidad comercial con este tipo de alimentos dado el gran margen de crecimiento de su consumo en algunos países y la tendencia en alza a tener como opción una mejor calidad de vida a través de la nutrición de calidad.

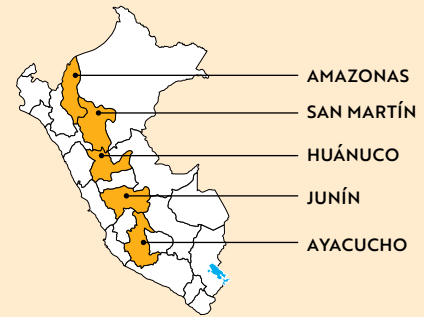


SACHA INCHI

NOMBRE CIENTÍFICO:

Plukenetia volubilis

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



BENEFICIO PARA LA SALUD:

Ácidos grasos del grupo omega, capacidad antioxidante

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Enero-mayo y noviembre-diciembre

FORMAS DE CONSUMO:





**ES FUENTE DE VITAMINA B6
Y B1, QUE CONTRIBUYEN AL
ADECUADO FUNCIONAMIENTO
DEL SISTEMA NERVIOSO.**



CASTAÑA



CASTAÑA

ES UN FRUTO SECO CON UN ALTO CONTENIDO DE VITAMINAS (B6 Y TIAMINA) Y MINERALES.

Posee calcio, fósforo y magnesio, lo que favorece el desarrollo y la salud del sistema óseo. Es bajo en sodio y alto en potasio, lo que contribuye a mantener estable la tensión arterial y al funcionamiento normal del sistema nervioso y muscular. Un estudio sugiere que una sola porción de castaña es suficiente para mejorar el perfil de lípidos sanos (LDL-c reducido y HDL-c elevado), sin producir toxicidad hepática ni renal. Por su parte, la vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



100G DE SEMILLAS TIENEN CUATRO VECES MÁS CALCIO QUE 100 ML DE LECHE

CHÍA

LA CHÍA ES UNA EXCELENTE FUENTE DE FIBRA que se puede utilizar como insumo en repostería, batidos y jugos. También se puede dejar reposar en agua para tomarla sola. Es fuente de calcio, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y de hierro, que contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina. La chía contiene antioxidantes y proteínas, además de ser un alimento con una alta concentración de ácido graso alfa-linoleico omega 3 y baja concentración de omega 6, lo que le da un buen balance. El omega 3 contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Castanea sativa

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Alto contenido de potasio, fósforo, vitamina B1 y B6

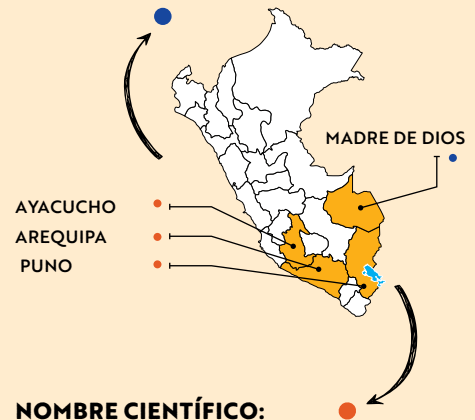
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Salvia hispanica

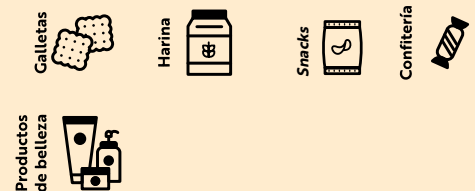
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Ácidos grasos poliinsaturados, destacando la presencia de los ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico)

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Diciembre-abril

FORMAS DE CONSUMO:





QUINUA

SI BIEN EXISTEN MÁS DE 3000 VARIEDADES DE QUINUA, ACTUALMENTE SE APROVECHA MENOS DEL 1% DE ESTAS.

Por su composición rica en nutrientes, es considerada un alimento muy completo. Ha sido incluida por la NASA en las dietas de astronautas para viajes espaciales de larga duración. La quinua aporta proteínas, ácidos grasos insaturados, minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas (E, B1, B2 y niacina) y fósforo. Su alto contenido en fibra dietética total (7 gramos por cada 100 gramos de quinua cruda), produce sensación de saciedad. Además, al ser un cereal, tiene la propiedad de absorber agua y permanecer más tiempo en el estómago.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Chenopodium quinoa

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Provee mayor contenido de aminoácidos esenciales que la mayoría de fuentes vegetales.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Abril-julio

FORMAS DE CONSUMO DE LA QUINUA Y CAÑIHUA:



CAÑIHUA

LA CAÑIHUA ES UNO DE LOS GRANDES GRANOS ANDINOS, RESISTENTE A CLIMAS FUERTES Y QUE SE CULTIVA ENTRE LOS 3500 Y 4200 MSNM.

Puede crecer durante heladas, sequías y a bajas temperaturas y es un recurso valioso para las comunidades. Se caracteriza por tener un alto contenido de proteínas y fibra y posee capacidades antioxidantes por sus compuestos fenólicos. Al ser un producto alto en proteína, puede contribuir a que se conserve o aumente la masa muscular. La cañihua puede ser usada en preparaciones que requieran fuentes vegetales de proteína. Además, la harina de cañihua es libre de gluten, por lo que puede usarse en dietas para celíacos.

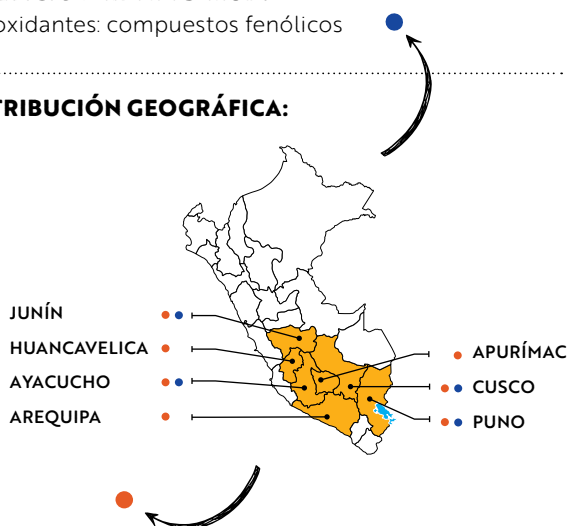
NOMBRE CIENTÍFICO:

Chenopodium pallidicaule

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidantes: compuestos fenólicos

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



KIWICHA

ES FUENTE DE AMINOÁCIDOS ESENCIALES, TENIENDO A LA LISINA EN MAYOR CANTIDAD. ES USADO EN LA NUTRICIÓN DE MADRES GESTANTES Y NIÑOS. La lisina parece ayudar al cuerpo a absorber el calcio y desempeña un papel importante en la formación de colágeno, una sustancia importante para los huesos y tejidos conectivos incluyendo piel, tendones y cartílagos. La kiwicha contiene calcio, fósforo y hierro. El calcio es necesario para el mantenimiento de los huesos en condiciones normales, el fósforo contribuye al mantenimiento de los dientes. Por su parte, el hierro contribuye a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina.

.....

NOMBRE CIENTÍFICO:

Amaranthus caudatus

.....

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fuente de proteínas, alto contenido de lisina.

.....

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

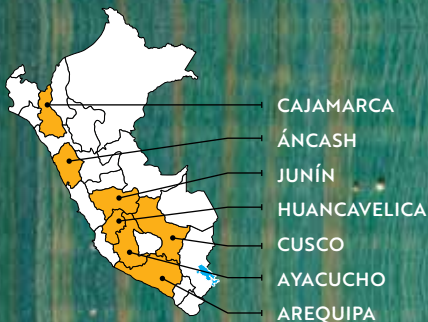
Mayo-agosto

.....

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:





MAÍZ GIGANTE

EL MAÍZ ES UN CEREAL ALTAMENTE ENERGÉTICO Y MUY RICO EN NUTRIENTES DIGESTIBLES. Aporta proteínas y minerales como calcio, hierro y fósforo, y es una buena fuente de carbohidratos, en su mayoría polisacáridos. Un estudio confirma, además, el potencial antihipertensivo de los fitoquímicos fenólicos presentes en ciertos alimentos vegetales tradicionales importantes de comunidades indígenas, siendo uno de ellos el maíz.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Zea mays

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fuente natural de carbohidratos (principalmente polisacáridos)

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Abril-junio

FORMAS DE CONSUMO:



MAÍZ MORADO

EN LA ACTUALIDAD, EL MAÍZ MORADO HA ADQUIRIDO GRAN IMPORTANCIA DEBIDO A SU ALTO CONTENIDO DE ANTIOXIDANTES. Contiene un aporte significativo de antocianinas, las que han demostrado en estudios experimentales que el incremento en su consumo puede disminuir la presión sanguínea en personas hipertensas y elevar la capacidad antioxidante total de la sangre. Es tradicionalmente usado como depurativo, hipotensor, antiinflamatorio y antioxidante.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Zea mays L. subsp. mays Grupo Amylacea 'Culli'

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidante natural (ácidos fenólicos) que retarda el envejecimiento celular

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Abril, noviembre y diciembre

FORMAS DE CONSUMO:

- Harina


- Bebidas

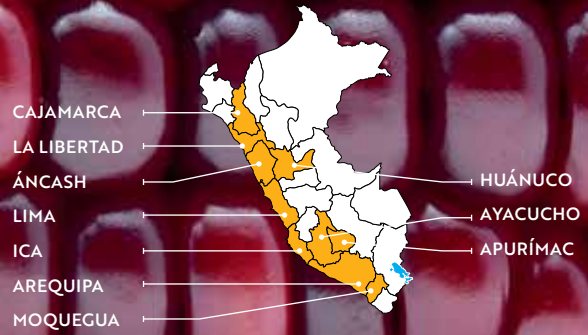

- Mezcla instantánea


- Industria Farmacéutica


- Complementos nutricionales



SUS ANTOCIANINAS DISMINUYEN LA PRESIÓN SANGUÍNEA.



HIERBAS



MUÑA

LA MUÑA SE BEBE COMO INFUSIÓN y es tradicionalmente usada como analgésico, antiespasmódico, antiséptico, contra el reumatismo y para enfermedades respiratorias. Parte de las propiedades medicinales podrían ser atribuidas a su capacidad antioxidante. Además, es popularmente usada para combatir el mal de altura en zonas de sierra y problemas estomacales como flatulencias. Tiene importantes contenidos de calcio y fósforo, el cual contribuye al mantenimiento de los huesos, mientras que el calcio contribuye a la normal coagulación sanguínea. También puede encontrarse como ungüentos.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Minthostachys mollis

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidantes: flavonoides y derivados de compuestos fenólicos.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Marzo-julio

FUENTE DE CALCIO Y FÓSFORO, CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO DE LOS HUESOS.

FORMAS DE CONSUMO:



CAJAMARCA

ÁNCASH

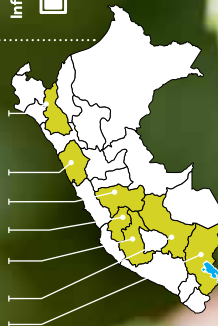
JUNÍN

HUANCAVELICA

AYACUCHO

CUSCO

PUNO



UÑA DE GATO



ES UNA PLANTA MUY USADA EN LA MEDICINA PERUANA TRADICIONAL PARA ALIVIAR LOS DOLORES ARTICULARES. Estudios afirman que posee una capacidad desinflamante. Además, se ha demostrado su capacidad para influir en varios mecanismos inmunológicos, así como la actividad antimutagénica que tienen los extractos y fracciones de esta planta. La uña de gato es usada tradicionalmente como desintoxicante, para tratar casos de colitis, gastritis, úlcera y hemorroides.

.....
NOMBRE CIENTÍFICO:

Uncaria tomentosa

.....
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antiinflamatorio y antioxidante

.....
FORMAS DE CONSUMO:

Cápsulas



Extractos



Infusiones



INFLUYE BENEFICIOSAMENTE EN EL SISTEMA INMUNE

.....
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

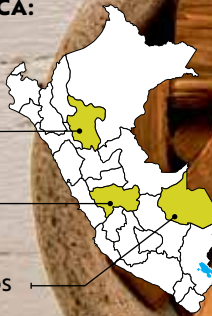
Enero-marzo
Setiembre-diciembre

.....
DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

SAN MARTÍN

JUNÍN

MADRE DE DIOS

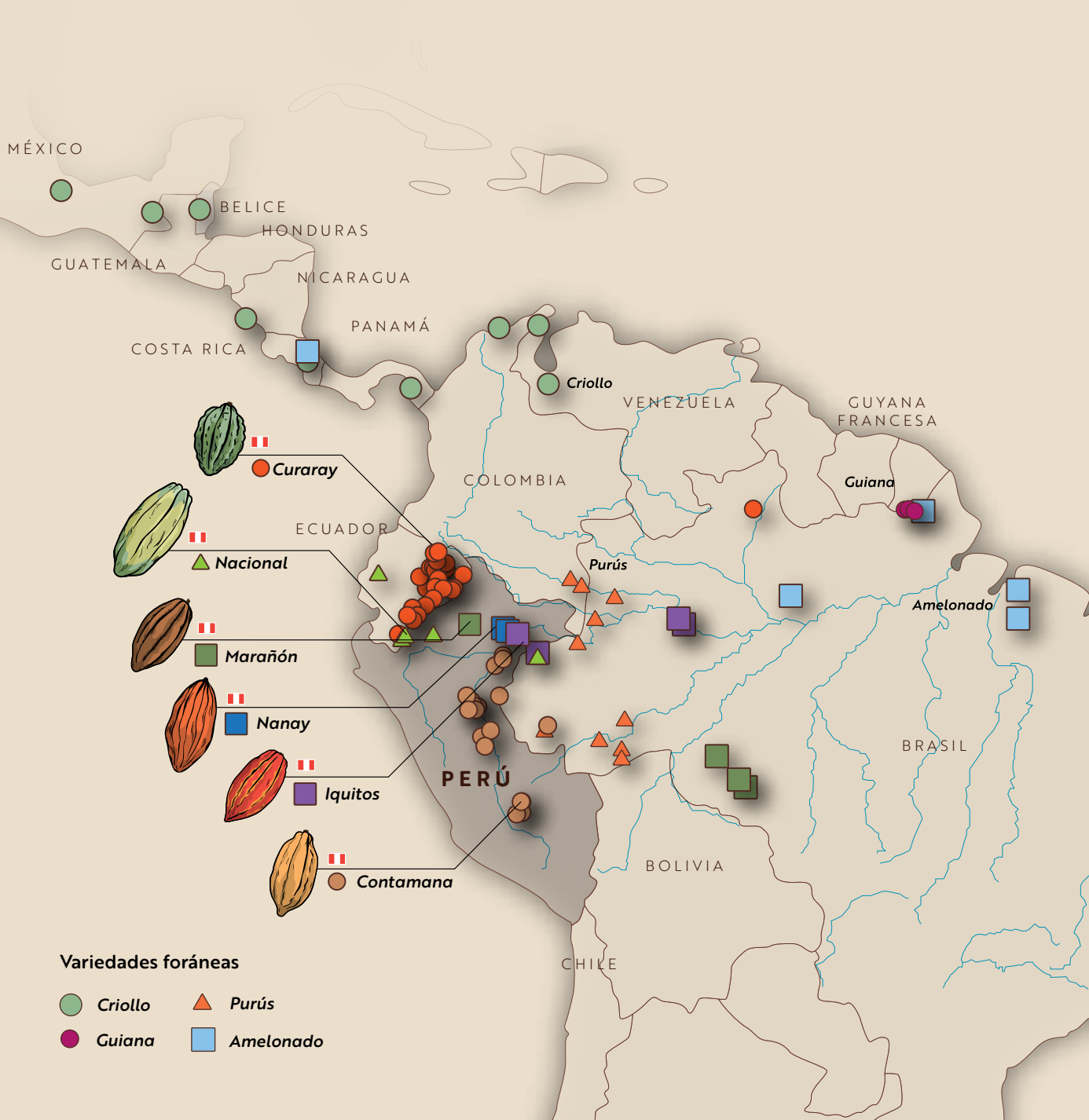




CACAO

Perú, centro de origen del cacao

Perú tiene la mayor biodiversidad genética en cacao del mundo. Nuestra Amazonía alberga seis de las diez variedades genéticas de cacao que existen.





CACAO

EL CACAO
ESTIMULA LA
LIBERACIÓN DE
ENDORFINAS



EL CACAO, "ALIMENTO DE LOS DIOS", TIENE SU ORIGEN EN LA CUENCA DEL AMAZONAS.

La domesticación de este cultivo comenzó hace 4000 años aproximadamente. La especie se distribuyó por todo el Amazonas y Mesoamérica, por la costa del Pacífico.

El Perú está clasificado según la International Cocoa Organization (ICCO) como el tercer país productor y exportador de cacao en Latinoamérica, después de Brasil y Ecuador, respectivamente.

Las tres principales variedades producidas a nivel mundial son el criollo (5%), forastero (85%) y trinitario (15%). De estas se desprenden subvariedades o "clúster genéticos", de las cuales el Perú tiene tres subvariedades nativas únicas en el mundo: el cacao blanco de Piura, el Chuncho de Cusco y el Fortunato de Cajamarca. Son dieciséis las regiones productoras de cacao, pero solo siete concentran el 91% de la producción: San Martín, Junín, Ucayali, Cusco, Huánuco, Amazonas y Cajamarca.

En 2018, los principales mercados de exportación del cacao en grano fueron Países Bajos, Bélgica, Malasia e Italia, con un 19,5%, 18,1%, 12,6% y 11,7%, respectivamente. Estos países utilizan este insumo para preparar sus propios chocolates de calidad. Por otro lado, nuestra industria chocolatera exporta el producto final a Estados Unidos, Canadá y Ecuador, mercados que en 2018 representaron un 44%, 13% y 12,5%, respectivamente.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Theobroma cacao

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



BENEFICIO PARA LA SALUD:

Contiene resveratrol y flavonoides como la epicatequina, con poder antioxidante.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año.

FORMAS DE CONSUMO:



An aerial photograph of several fishing boats on the ocean at sunset. The water is a deep blue-green, and the sky is a warm, hazy orange. The boats are scattered across the frame, with some in the foreground and others further out. The text 'PERÚ PAÍS PESQUERO' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font, enclosed in large white brackets.

PERÚ

PAÍS PESQUERO

Ahora que el mundo está revalorizando el enorme potencial nutricional de los productos marinos, el Perú se ubica en una posición expectante, pues nuestra propuesta de valor es una de las más interesantes: cultura pesquera, experiencia empresarial y recursos de alta gama procesados siguiendo los más estrictos controles de sanidad. Todo ello nos permite ofrecer productos con grandes ventajas, que comienzan a ser apreciados en los principales mercados internacionales.

TRADICIÓN PESQUERA

Nuestra tradición pesquera se remonta a los albores de la cultura peruana, hace más de cinco mil años. Desde entonces, los productos del mar han sido parte fundamental de la dieta de los habitantes del país y gracias a las condiciones climáticas –un privilegio natural que hemos podido aprovechar– la abundancia de la pesca peruana no se sustenta solamente en la cantidad de recursos disponibles, sino también en su variedad.

Esto se debe, en buena medida, a que el océano Pacífico que baña nuestras costas recibe influencia de dos corrientes marinas diferenciadas. Por un lado, la corriente fría de Humboldt, en el centro y sur, que brinda las condiciones ideales para que el Perú tenga una de los mares más productivos del planeta, y, por ende, sea el mayor productor de anchoveta a nivel mundial. Y por otro, la corriente tropical de El Niño, en el norte, que da paso a especies muy apreciadas, propias del mar peruano.

Vale indicar que estas corrientes influyen, alimentan y afectan favorablemente nuestros suelos, y los hacen propicios para la agricultura. Además, promueven naturalmente nuestra exuberante diversidad.

Actualmente, con una gestión moderna y responsable, el Perú ofrece alimentos e

insumos para la industria global a través de una actividad sostenible que preserva y protege el fruto de sus mares.

VARIEDAD Y CALIDAD

Somos uno de los principales países en captura marina y ofrecemos una gran variedad de especies marinas y continentales, tanto de especies nativas como introducidas, lo que nos ha permitido posicionarnos favorablemente como un importante socio comercial y proveedor mundial de productos pesqueros.

Diferentes especies contienen altos niveles de omega 3 (EPA y DHA) y aminoácidos esenciales. Además, son importante fuente de proteínas, vitaminas A, B, D y E, elevadas dosis de minerales, los cuales en muchos casos brindan extraordinarios beneficios para la salud, y contribuyen a mejorar el estilo y la calidad de vida de las personas.





PESCADOS AZULES

ANCHOVETA

ATÚN

CABALLA

JUREL



La importancia de consumir pescados azules es por su

ALTA CANTIDAD DE OMEGA 3

Los pescados azules:

Ayudan en el control del colesterol

Combaten la depresión y el estrés

Tienen poderosos efectos antioxidantes

Previenen afecciones cardiacas y disminuyen la tensión arterial

Evitan la osteoporosis y fortalecen los huesos

Son ricos en en vitaminas A, D y E, entre otras

Favorecen el desarrollo y conservación de las funciones cerebrales

Tienen 25 veces más minerales que otros alimentos animales

Se encuentran en gran variedad de presentaciones



La importancia de consumir pescados azules —como la anchoveta, la caballa, el atún o el jurel— se encuentra en la alta cantidad de ácidos grasos omega 3 que poseen, los cuales brindan a nuestro organismo una serie de beneficios, como bajar el colesterol alto y controlarlo, prevenir las afecciones cardíacas, disminuir la tensión arterial, reducir la depresión y el estrés, o evitar la psoriasis y la osteoporosis.

Además, contienen hasta 25 veces más minerales que cualquier otro alimento de origen animal, poseen vitaminas liposolubles que mantienen los huesos fuertes (vitamina D), tienen poderosos efectos antioxidantes (vitamina E) y la capacidad de formar células (vitamina A).

Poseen también una cantidad diversa de vitaminas hidrosolubles, como pueden ser las vitales para conservar el sistema nervioso (vitamina B), y para prevenir el envejecimiento de los órganos del cuerpo (vitamina C). Previenen las enfermedades de las articulaciones, e incluso los propios problemas de piel.

Los pescados azules pueden variar su contenido en grasa dependiendo de la especie (pueden alcanzar hasta un 15% de grasas). El pescado es de fácil digestión y no presenta problemas si se consume en grandes cantidades. Se puede comer en el desayuno, almuerzo y cena. En el caso de la anchoveta se puede consumir en conservas. El bonito se encuentra en todos los mercados porque es un pescado de estación.



**CONTIENE POTASIO,
QUE AYUDA A
DISMINUIR LA
PRESIÓN ARTERIAL.**

SON ALIMENTOS CON ALTO VALOR BIOLÓGICO Y PROTEICO, dado que aportan proteínas similares a la carne, no contienen carbohidratos (almidones y azúcares), son ricos en vitamina A, vitamina C y vitaminas del complejo B; brindan calcio, fósforo, potasio y minerales como el hierro, potasio, magnesio y zinc, componentes que ayudan a prevenir la anemia y contribuir con el crecimiento y desarrollo de los niños. Su alto valor en proteínas permite que los músculos se regeneren más rápido, fortaleciendo los tendones y ligamentos. También es un alimento rico en lisina, un aminoácido imprescindible para el crecimiento de los niños, así como la vitamina D, que evita el raquitismo.



Además, poseen omega 3 y 6, grasas esenciales que nuestro organismo no produce y que sirven para desarrollar el cerebro favoreciendo la interconexión nerviosa, mejorar la visión, mantener la piel en condiciones saludables, prevenir enfermedades como el alzhéimer y la depresión, y especialmente, enfermedades cardiacas asociadas a la elevación de colesterol, pues se trata de un superalimento que

PESCADOS AZULES

NOMBRE CIENTÍFICO:

- Anchoveta, *Engraulis ringens*
- Atún, *Thunnus albacares*, *Thunnus obesus*, *Euthynnus pelamis*, *Auxis thazard*
- Caballa, *Scomber japonicus*
- Jurel, *Trachurus picturatus murphyi*

ORIGEN

Captura

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

Tumbes–Tacna



DISPONIBILIDAD

Todo el año

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Alto contenido de omega 3 (EPA y DHA) y aminoácidos esenciales, e importante fuente de proteínas, vitaminas y minerales

FORMAS DE CONSUMO:

Cápsulas de omega 3



Frescos y congelados



Conservas





limpia las arterias del cuerpo, al disolver y eliminar el colesterol y triglicéridos. También ayuda a mantener una correcta coagulación de la sangre y aumentar la reproducción de los glóbulos rojos, lo que reduce la posibilidad de padecer de infartos y derrames cerebrales.

Además de las características mencionadas, la anchoveta fortalece el sistema inmunológico, al hacerlo menos propenso a adquirir enfermedades infectocontagiosas. Su consumo es ideal para las mujeres embarazadas, ya que mejora el desarrollo del bebé y la mantiene fuerte durante la gestación. Por su parte, el consumo de atún permite





**PROTEGE EL
SISTEMA
CARDIOVASCULAR**

reducir factores de riesgo coronarios como la hipertensión arterial, la diabetes, el sobrepeso o la obesidad. La caballa es rica en vitamina A, que contribuye a mantener y reparar algunos tejidos del cuerpo; vitamina D, que favorece la absorción del calcio, y vitamina E, que destaca por su acción antioxidante. Finalmente, el jurel es abundante en yodo, lo que es beneficioso para el metabolismo, al regular el nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células.



PERICO O MAHI-MAHI

DE CARNE BLANCA Y ALTAMENTE NUTRITIVA, EL PERICO ES NATIVO DE AGUAS TROPICALES Y SUBTROPICALES.

En el Perú, su época de captura se intensifica cuando alcanza su mayor tamaño: 85 cm en promedio. Su carne es blanca y agradable de sabor, y su textura es firme, lo que la hace ideal para la preparación de diferentes platos. A pesar de su carne blanca, también es muy rico en omega 3, por lo que su consumo frecuente contribuye a reducir colesterol malo, triglicéridos, hipertensión arterial e inflamación como la artritis.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Coryphaena hippurus

ORIGEN

Captura

DISPONIBILIDAD

Octubre-abril

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rico en proteínas, contiene ácidos grasos omega 3 como EPA y DHA y vitaminas A y D.



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

Tumbes-Tacna

FORMAS DE CONSUMO:

Frescos y congelados



Conservas



TRUCHA

RECONOCIDA POR SU BUEN SABOR E IMPORTANTES PROPIEDADES NUTRICIONALES,

la trucha arco iris es un pez de aguas frías, que habita en ríos, lagos y lagunas de la sierra andina. Gracias a su bajo contenido en sal, es ideal para las personas que padecen de hipertensión arterial. Además, cuenta con un alto valor proteico que fortalece y acelera el crecimiento de los músculos. Contribuye también con el desarrollo del cerebro y previene enfermedades cardíacas y mentales, debido a su rico contenido en omega 3.



LANGOSTINO

VALORADO POR SU ALTO APORTE DE NUTRIENTES ESENCIALES PARA NUESTRO ORGANISMO,

que contribuyen a una dieta equilibrada y saludable, el langostino destaca por su alto contenido en proteínas y ácidos grasos omega 3, vitamina B3 (niacina), que ayuda a aprovechar la energía que aportan las proteínas, carbohidratos y grasas, y al equilibrio de la glucosa, y vitaminas B9 y B12, que ayudan en el proceso de gestación de la mujer y la maduración de glóbulos rojos, respectivamente. También aporta vitamina E, que sirve como un potente antioxidante, pues reduce el envejecimiento de la piel. En cuanto a minerales, aporta magnesio, macronutriente que refuerza el sistema óseo y protege las paredes de los vasos sanguíneos; selenio, que sirve para estimular el sistema inmunológico; y hierro, que previene y trata la anemia.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Oncorhynchus mykiss

ORIGEN

Cultivo

DISPONIBILIDAD

Todo el año

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rico en ácidos grasos omega 3 y vitaminas A y B, aporta micronutrientes que fortalecen el sistema inmunológico y minerales que ayudan a prevenir la anemia y facilitan el desarrollo óptimo de huesos y dientes.

FORMAS DE CONSUMO:

Frescos
y congelados



Conservas



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA

Cultivada en los Andes



Tumbes-Piura



NOMBRE CIENTÍFICO:

Litopenaeus vannamei

ORIGEN

Cultivo

DISPONIBILIDAD

Todo el año

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rico en proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas B3, B9 y B12 y vitamina E, que actúa como un efectivo antioxidante.

FORMAS DE CONSUMO:

Congelados



SUPERFOODS PERU: SE CREA UNA NUEVA MARCA

EL 9 DE FEBRERO DE 2017 SE PRESENTÓ LA MARCA SUPERFOODS PERU EN LA CIUDAD DE BERLÍN, EN ALEMANIA. EL MOMENTO ELEGIDO PARA ESTE LANZAMIENTO FUE LA INAUGURACIÓN DE LA EDICIÓN 25 DE LA FRUIT LOGISTICA, LA FERIA DE FRUTAS Y HORTALIZAS MÁS IMPORTANTE DEL PLANETA. AQUEL DÍA REPRESENTÓ NO SOLO LA CÚSPIDE DE UN TRABAJO DE VARIOS MESES DE CONCEPTUALIZACIÓN Y CREACIÓN DE MARCA, SINO LA PRUEBA MÁXIMA DE QUE SUPERFOODS PERU ESTABA LISTA PARA CONQUISTAR EL MUNDO.

El Perú es uno de los diez principales países que proveen alimentos al mundo. Lidera el *ranking* de los que gozan de mayor agrobiodiversidad y es un importante proveedor de productos orgánicos. En este contexto, crear la imagen e identidad de los superalimentos peruanos implicaba pensar no solo en un logotipo, sino en todo un "universo" de conceptos, con una imagen y una narración que sostuviera y potenciara las virtudes del Perú en su producción y las ventajas competitivas respecto a otros países. Así nació Superfoods Peru, una marca 360°, actual y joven, preocupada por la salud y el bienestar de los consumidores, basada en alimentos nutritivos, de calidad, ricos en antioxidantes, vitaminas y aminoácidos; y cuya producción, además, es sostenible y responsable. En otras palabras, una marca preparada para conquistar el corazón y la mente de millones de consumidores a lo ancho y largo del planeta.

Luego de múltiples ajustes y de afinar detalles, se estableció la base conceptual y se diseñó el logotipo final. Había nacido Superfoods Peru, y con ello se pudo desarrollar la familia de piezas gráficas que acompañarían al logotipo, así como afinar su tono y personalidad, y planificar la campaña de lanzamiento y difusión mundial.



¿SABÍAS QUÉ...?



REFERENCIA GRÁFICA

LAS ANTIGUAS CULTURAS PRECOLOMBINAS LOGRARON PLASMAR SU UNIVERSO SIMBÓLICO EN OBJETOS UTILITARIOS Y CEREMONIALES. LAS CERÁMICAS MOCHE, LOS TEXTILES NASCA O LOS KEROS INCAS HAN SIDO NUESTROS REFERENTES INSPIRADORES PARA HALLAR FORMAS ORGÁNICAS Y COLORES TERROSOS Y NATURALES.

MARCA PAÍS

LA MARCA PAÍS HA APORTADO SU POSICIONAMIENTO A NIVEL INTERNACIONAL, QUE SEGÚN VARIOS ESTUDIOS ESTÁ ASOCIADO A LA CALIDAD, A LO ESPECÍFICO Y A LO ESPECIAL. CON ELLA SE HA LOGRADO UN RESPALDO SIMBÓLICO DEL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS Y UNA HERRAMIENTA POTENTE DE PROMOCIÓN EN LOS MERCADOS DESTINO.



Peru

Peru

Super
Foods
Peru

Peru, Superfoods Territory

Peru



Peru, Superfoods Territory



Peru

Super
Foods
Peru

CPE

Peru, Superfoods Territory

A LA CONQUISTA DEL MUNDO

Construir una marca amada y respetada es un desafío, pero también un motor de ventas y rentabilidad. Una identidad corporativa es vital para transmitir valores y cautivar a su público objetivo. Ayuda a construir la personalidad de la marca, define el sentido de su cultura organizacional, refuerza el espíritu de pertenencia y liderazgo; y es la herramienta perfecta para impulsar nuevos productos y servicios.

Durante la primera aparición oficial de la marca en la feria Fruit Logistica de Berlín, Alemania, las más de 150 empresas nacionales que estuvieron presentes lograron superar sus expectativas de negocios, muy por encima de la media habitual. Luego, la marca siguió recorriendo el mundo dando a conocer las bondades de los superalimentos del Perú.

Asimismo, en la feria especializada Seafood Expo Global 2017, que se realizó en Bruselas, Bélgica, la delegación nacional, integrada por 37 empresas exportadoras, estableció más de 1700 contactos comerciales y cerró negocios superiores a los 80 millones de dólares. Este evento fue una buena muestra de que Superfoods Peru brinda alimentos saludables y nutritivos, ricos en vitaminas y antioxidantes, que incluyen no solo a los vegetales y granos como la quinua, sino también a productos pesqueros como la pota, el atún, las conchas de abanico, la anchoveta, los langostinos y la caballa. De igual forma, en

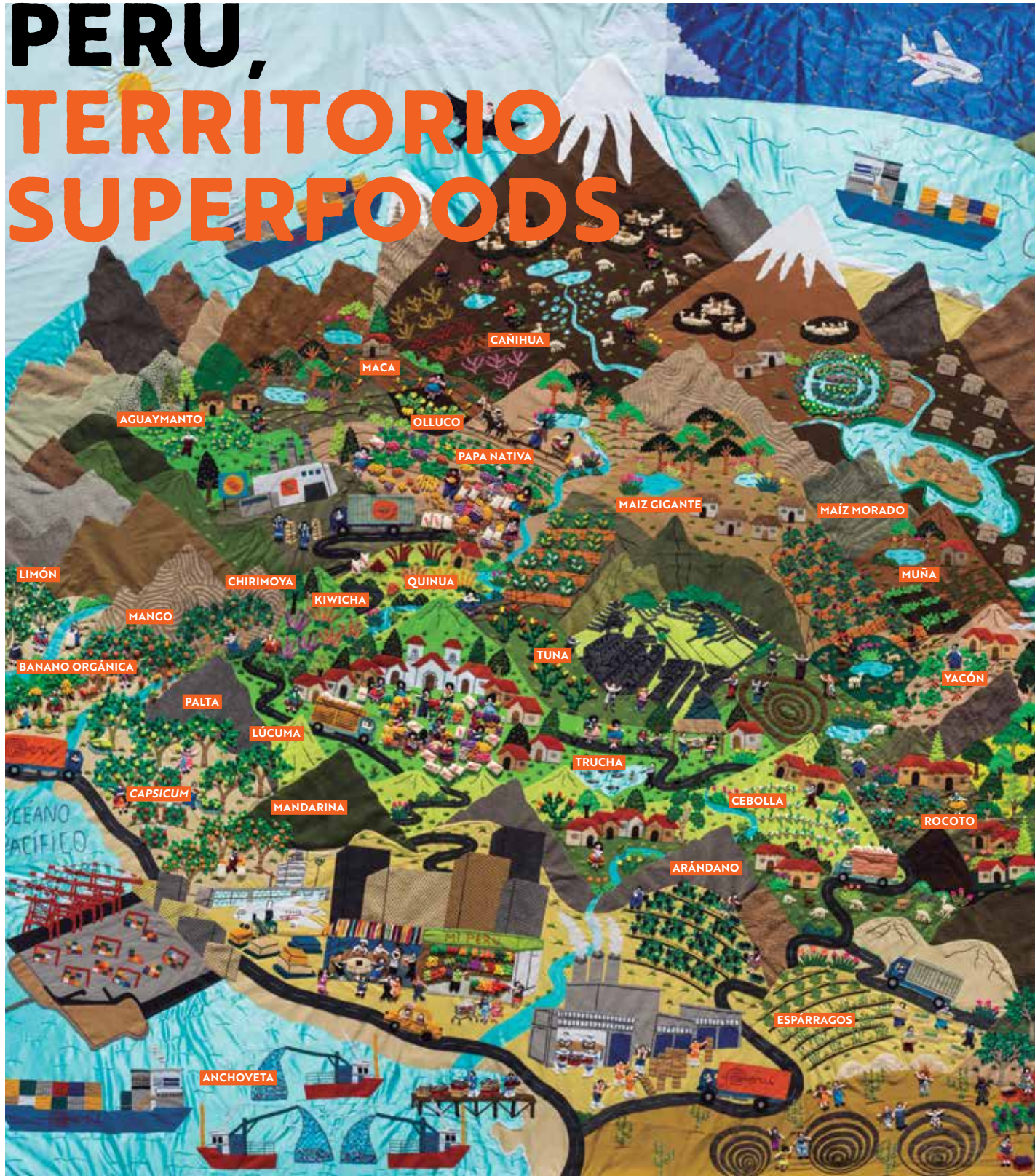
la feria internacional Asia Fruit Logistica, desarrollada en Hong Kong, China, en setiembre de 2017, las 70 empresas peruanas que asistieron concretaron cerca de 138 millones de dólares en contactos comerciales.

Desde su concepción, la marca ha contado con el respaldo del sector privado, representado por los principales gremios peruanos como la Asociación de Gremios Agrarios del Perú (AGAP), la Asociación de Exportadores del Perú (ADEX), la Cámara de Comercio de Lima (CCL), la Sociedad Peruana de Comercio Exterior (Comex), la Sociedad Nacional de Pesquería (SNP), la Sociedad Nacional de Industrias (SNI), la Cámara de Comercio e Industria Peruano Alemana, entre otros.

Durante 2017 y 2018, Superfoods Peru estuvo presente en más de 75 eventos y presentaciones alrededor del mundo —Europa, Asia, América y Oceanía—, fue embajadora de la imagen del país y facilitó el comercio de sus principales productos agrícolas y pesqueros. Hoy, gracias a la marca Superfoods Peru, dichos productos se abren al mundo y exponen al Perú como un país con mucha historia y tradición, que cuenta con tecnología, una gran visión en sus exportaciones y, sobre todo, muchas oportunidades para el futuro.

PERÚ, TERRITORIO SUPERFOODS

La arpillera es un tipo de artesanía que se realiza en una pieza textil gruesa sobre la que se cosen y bordan diferentes figuras que forman composiciones muy sofisticadas y coloridas. Normalmente suelen representar paisajes rurales, y escenas costumbristas relacionadas con el ciclo agrícola y las fiestas tradicionales del interior del país.





La presentación de la marca Superfoods Peru se realizó en febrero de 2017 en la ciudad de Berlín, Alemania, durante la Fruit Logistica, la principal feria de frutas y hortalizas del planeta, la cual reunió a 3100 expositores de 86 países y más de 70 000 compradores y visitantes de 130 naciones.

Para dicha presentación, y con la finalidad de mostrar al Perú como una potencia mundial en agrobiodiversidad y en la producción de superfoods, se diseñó una arpillera de 3,60 metros de ancho por 2,80 metros de alto. Para confeccionarla, fue necesaria la participación de catorce mujeres de la Asociación Kuyanakuy, las cuales, durante 1800 horas de trabajo, bordaron a mano cada una de las más de 4000 piezas que contenía esta vistosa artesanía: un sinfín de frutas y hortalizas hechas en miniatura, pequeñas montañas y árboles de tela, los detalles más sorprendentes de las rutas que recorren los alimentos antes de ser exportados al mundo.

La arpillera de los superalimentos era la manera de exhibir la riqueza de nuestra geografía y sus particularidades, aquellos escenarios en los que nacen los superalimentos. Era una vuelta a la esencia de nuestra identidad y evidenciaba cómo la tradición y la modernidad podían conjugarse naturalmente en el Perú.

PRINCIPALES ACTIVIDADES DONDE SE PRESENTA LA MARCA





BIOFACH
Nuremberg,
Alemania
FEBRERO

**FRUIT
LOGÍSTICA**
Berlín, Alemania
FEBRERO

**MISION
SUPERFOODS
ASIA**
Beijing, China
MAYO

**CHINA
FISHERIES**
Qingdao, China
NOVIEMBRE

**SEAFOOD EXPO
GLOBAL**
Bruselas, Bélgica
ABRIL

SIAL
París, Francia
OCTUBRE

GULFOOD
Dubái
FEBRERO

**ASIAFRUIT
LOGÍSTICA**
Hong Kong, China
SETIEMBRE

FOODEX
Tokio, Japón
MARZO

DIRECTORIO DE GREMIOS Y ASOCIACIONES

ASOCIACIÓN DE EXPORTADORES - ADEX
www.adexperu.org.pe

CÁMARA DE COMERCIO DE LIMA
www.camaralima.org.pe

ASOCIACIÓN DE GREMIOS AGRARIOS DEL PERÚ - AGAP
www.agapperu.org

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE ARÁNDANO DEL PERÚ - PROARANDANOS
www.proarandanos.org

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE CÍTRICOS DEL PERÚ - PROCITRUS
www.procitrus.org/perucitrus

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE GRANADA DEL PERÚ - PROGRANADA
<http://progranada.pe/>

ASOCIACIÓN PERUANA DE PRODUCTORES Y EXPORTADORES DE MANGO - APEM
www.peruvianmango.org

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE PALTA HASS DEL PERÚ - PROHASS
www.prohass.com.pe

ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE UVA DE MESA DEL PERÚ - PROVID
www.provid.org.pe

INSTITUTO PERUANO DEL ESPÁRRAGO Y HORTALIZAS - IPEH
www.ipeh.org.pe

INSTITUTO PERUANO DE PRODUCTOS NATURALES
[/ippn.org.pe](http://ippn.org.pe)

SOCIEDAD NACIONAL DE PESQUERÍA
www.snp.org.pe

SOCIEDAD NACIONAL DE INDUSTRIAS
www.sni.org.pe

Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo - PROMPERÚ
Calle Uno Oeste 050, Piso 14, Corpac, San Isidro
(c) PROMPERÚ. Todos los derechos reservados

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-20461

Se terminó de imprimir en diciembre de 2018 en:
IMPRESSO GRAFICA S.A.
Av. La Mar 585, Miraflores

CONTENIDOS: Subdirección de Promoción Internacional de la Oferta Exportable - Departamento de Agronegocios y Departamento de Pesca

EDICIÓN GENERAL: Subdirección de Producción - Departamento de Producción Gráfica y Audiovisual

COORDINACIÓN EDITORIAL Y CUIDADO DE EDICIÓN: Cecilia Soto

INVESTIGACIÓN Y REDACCIÓN: Fábrica de Ideas

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: Icono Comunicadores

CORRECCIÓN DE ESTILO: Juan Carlos Bondy

REVISIÓN DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL: Annie Rubin de Celis, Arqualityfood

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Carátula – stock photo
p. 6-7 – stock photo
p. 11 – Musuk Nolte / PROMPERÚ y Inés Menacho / PROMPERÚ
p. 12 – Juan Aragón / PROMPERÚ y Sandro Aguilar / PROMPERÚ
p. 13 – stock photo
p. 15 – Sandra Salcedo / PROMPERÚ y Juan Aragón / PROMPERÚ
p. 18 – Sandro Aguilar / PROMPERÚ
p. 20 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 21 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 22 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 23 – Manchamanteles / PROMPERÚ y Adrián Portugal / PROMPERÚ
p. 24 – stock photo
p. 25 – stock photo y Yayo López / PROMPERÚ
p. 26 – Gisella Benavides / PROMPERÚ y Yayo López / PROMPERÚ
p. 27 – Gisella Benavides / PROMPERÚ y Manchamanteles / PROMPERÚ
p. 28 – José Cáceres / PROMPERÚ
p. 30 – José Cáceres / PROMPERÚ
p. 32 – Adrián Portugal / PROMPERÚ
p. 33 – stock photo
p. 34 – Maco Vargas / PROMPERÚ
p. 35 – Maco Vargas / PROMPERÚ
p. 37 – stock photo
p. 38 – stock photo
p. 40 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 42 – stock photo
p. 43 – José Cáceres / PROMPERÚ y Yayo López / PROMPERÚ
p. 45 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 46 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 48 – Renzo Giraldo / PROMPERÚ
p. 49 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 50 – Maco Vargas / PROMPERÚ
p. 51 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 52 – Manchamanteles / PROMPERÚ
p. 53 – stock photo
p. 54 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 55 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 56 – Yayo López / PROMPERÚ
p. 58 – Sergio Urday / PROMPERÚ
p. 59 – stock photo
p. 60 – Alfonso Zavala / PROMPERÚ
p. 61 – Juan Aragón / PROMPERÚ
p. 63 – Pilar Olivares / PROMPERÚ
p. 64 – stock photo
p. 65 – Juan Aragón / PROMPERÚ
p. 66 – Juan Aragón / PROMPERÚ
p. 67 – stock photo
p. 68 – Sandro Aguilar / PROMPERÚ
p. 69 – Juan Aragón / PROMPERÚ y Manchamanteles / PROMPERÚ
p. 71 – stock photo
p. 72 – Cin Films / PROMPERÚ
p. 74 – Yayo López / PROMPERÚ

Información validada de acuerdo con fuentes gubernamentales locales y publicaciones de gremios como la Asociación de Gremios Agrarios del Perú - ACAP, así como fuentes oficiales de alcance internacional, como USDA (United States Department of Agriculture Agricultural Research Service USDA Food Composition Databases), y las directivas y recomendaciones dadas por la legislación europea.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. NO PARA LA VENTA

www.promperu.gob.pe

#SuperFoodsPeru

PERUtradeNOW

ENCUENTRA EL MEJOR SOCIO COMERCIAL

www.perutradenow.com

DIRECTORIO DIGITAL OFICIAL DE LA MEJOR
OFERTA EXPORTABLE PERUANA



Escanea este QR y conoce más
sobre los Super Foods Peru

www.peru.info/es-pe/superfoods



