



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

UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER NUESTRA ALIMENTACIÓN

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

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





Agro alimentos

FRUTAS

HORTALIZAS

TUBÉRCULOS
Y RAÍCES

GRANOS

HIERBAS

CACAO

PESCADOS
AZULES



Productos pesqueros

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 peruanos, 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.



UNA PUBLICACIÓN DE LA COMISIÓN DE PROMOCIÓN DEL PERÚ PARA LA EXPORTACIÓN Y EL TURISMO - PROMPERÚ

Calle Uno Oeste 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima - Perú

Teléfono: (51-1) 616-7300

www.promperu.gob.pe

© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.

Diseño: Icono Comunicadores

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-09656

Imprenta: Ideprint S.A.C. (calle Ignacio Cossio 1605, La Victoria)

Lima, julio 2019.

Distribución gratuita. Prohibida su venta



ALIMENTOS EXCEPCIONALES QUE CONQUISTAN EL MUNDO

Los superalimentos son el símbolo de una generación que se interesa por la salud, el medio ambiente y el futuro; la prueba más deliciosa de que comer, en nuestros días, puede ser también sinónimo de bienestar.

Los productos considerados como superfoods destacan por sus atributos y, especialmente, por los beneficios que ofrecen al ser consumidos. 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 las propiedades que contribuyen a mejorar la salud y brindar bienestar a las personas.

Ya se ha comprobado que existe una creciente demanda de

superalimentos, en especial de aquellos que tienen alto valor agregado, como productos ya listos para el consumo, aceites naturales, condimentos y snacks. Algunos ejemplos son el maíz gigante, snacks de sachá inchi o salsa de ajíes nativos.

Los superalimentos peruanos tienen, además, un gran impacto socioeconómico. El sector agroindustrial es el principal generador de empleo y la segunda fuente generadora de divisas para el Perú y el sector pesquero y acuícola es una actividad de gran relevancia, especialmente en el litoral peruano.

Super Foods Peru combina productos, tanto aquellos de alto desarrollo y tecnificación en la



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.

agroindustria, con un fuerte impacto en la generación de divisas y la generación de trabajo, como aquellos productos de la biodiversidad, que combinan conocimiento ancestral y manejo responsable de los recursos naturales.

En un mundo donde la agroindustria, la pesca y la acuicultura, se siente, se ve

y se escucha cada vez más, los superalimentos son la gran revolución que los consumidores esperaban. Y hoy, especialmente, están en boca de todos.

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.



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 proveedores de alimentos al mundo y es líder en la exportación de superfoods.





3

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. Estos productos pasan exigentes controles de calidad y son avalados por múltiples certificaciones internacionales: ISO, Global GAP, BRC, Tesco, Rainforest Alliance, USDA o JAS.

NUESTRA SABIDURÍA ANCESTRAL

El Perú es un país líder en la protección de las culturas milenarias y los conocimientos ancestrales. Tenemos hasta 4500 especies nativas de usos conocidos, y somos un país líder en el uso de plantas y hierbas aromáticas y medicinales.



4

NUESTRA GASTRONOMÍA CON SAZÓN

Desde 2012, el Perú ha sido distinguido como Mejor Destino Culinario del mundo. Cada plato combina perfectamente los saberes de los agricultores, la destreza de los cocineros y nuestra historia.



5

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. El mercado mundial demanda nuevos alimentos, sabores y presentaciones, y el Perú está preparado para brindárselos.

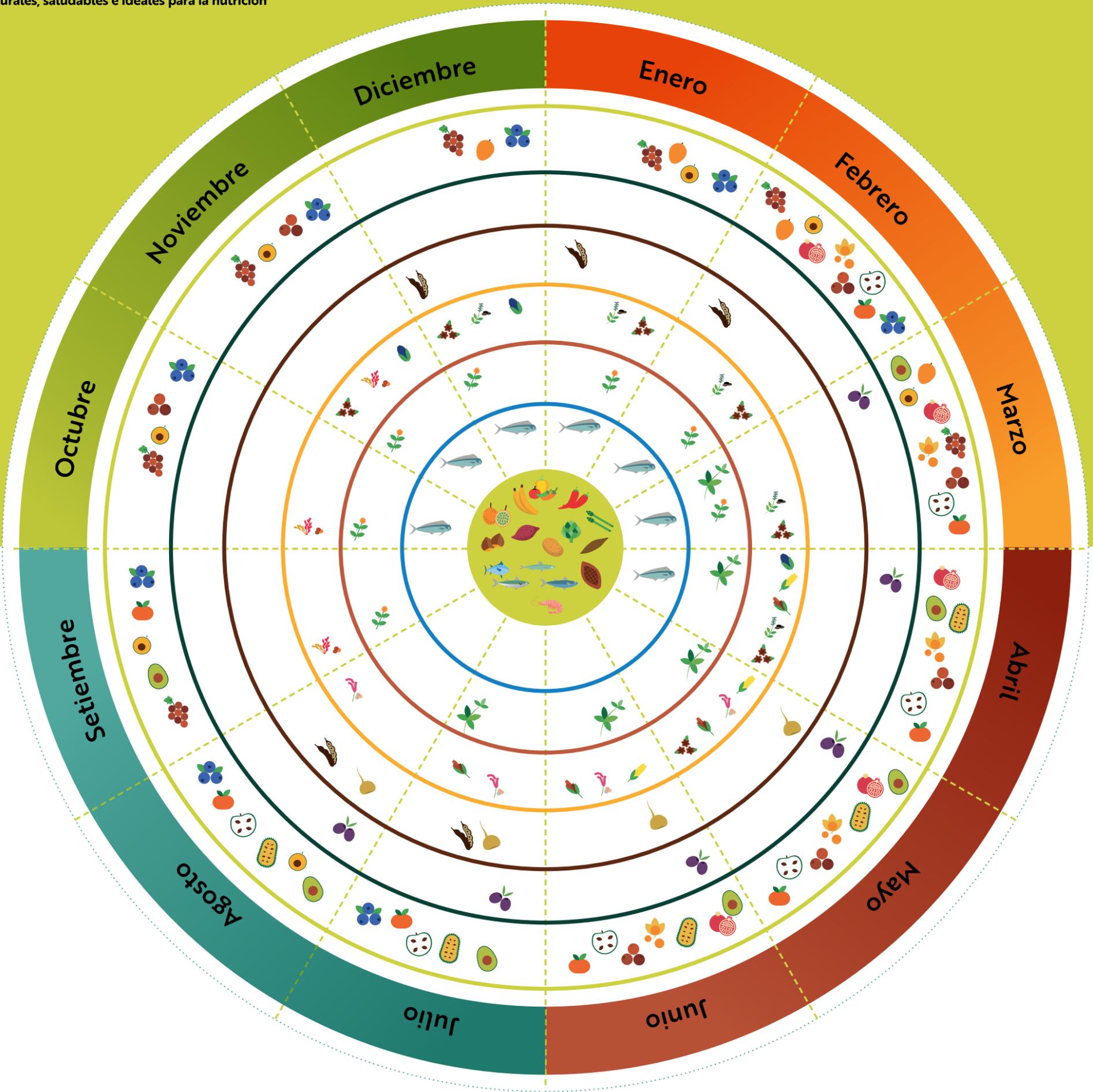


6

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA

VIAJE AL CENTRO 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
- PRODUCTOS PESQUEROS

LOS SUPERFOODS QUE PODEMOS ENCONTRAR DURANTE TODO EL AÑO

-
-
-
-
-
-



Escanea este QR y conoce más sobre los Super Foods Peru

PERÚ EL TERRITORIO DE LOS SUPERFOODS

FRUTAS



AGUAYMANTO

Fruto nativo de los Andes. Su pulpa dorada, bondadosa en potasio y vitaminas A y C, es cada vez más requerida en el mundo.



MANDARINA

Rica en vitamina C, ayuda a combatir una serie de moléculas inestables en nuestro cuerpo, conocidas como radicales libres. Sus propiedades antioxidantes son beneficiosas para nuestro organismo.



ARÁNDANO

Son una fuente de antioxidantes, vitamina C, fibra, potasio, hierro, calcio y de diversos ácidos orgánicos. Su producción se da entre los meses de agosto y marzo.



MANGO

Esta fruta es un maravilloso alimento muy rico en vitaminas A y C, minerales, fibras, fitoquímicos y antioxidantes. Aporta baja cantidad de calorías, grasa y sodio.



BANANO ORGÁNICO

Rico en potasio y antioxidantes. Es producido principalmente por pequeños productores del norte del país.



PALTA

Es rica en grasas saludables y contiene un alto valor calórico. En ella encontramos especialmente el ácido oleico, ácido graso de tipo omega 9 presente también en el aceite de oliva.



CAMU CAMU

Posee mayor contenido de vitamina C que los limones o las naranjas. El Perú exporta anualmente más de 170 toneladas al mundo.



UVA

Su pulpa carnosa es fuente de minerales y antioxidantes. Su sabor afrutado viaja desde el Perú a la mesa de más de 60 países.



CHIRIMOYA

Tiene más fibra que la manzana y 60% de la vitamina C que necesita el ser humano en un día. Es perfecta para la pastelería.



GRANADILLA

Es una buena fuente de vitaminas y minerales. Es usada en medicina tradicional para el tratamiento del insomnio y la ansiedad.



GRANADA

La pulpa es rica en antioxidantes como tanino y antioxianinas. Además, sus semillas son ricas en fibra.



GUANÁBANA

Este fruto contiene vitaminas C, B1 y B2, y es rica en minerales como magnesio, potasio, fósforo y hierro.



LÚCUMO

Rica en carbohidratos. Su singular color amarillo-anaranjado se debe a la presencia del pigmento betacaroteno, un poderoso antioxidante natural.

CACAO



CACAO

Su pulpa, semillas y cáscara -excelente fuente de antioxidantes- lo han convertido en un ingrediente clave para la industria alimentaria global.

HORTALIZAS



ACEITUNA

Rico en ácidos grasos omega 4 y 6. Contiene también antioxidantes naturales, minerales y vitaminas A, C y E.



CAPSICUM (Ají, Pimiento y Rocoto)

Fuente de fibra dietaria, vitaminas y minerales, además de una gran cantidad de compuestos fenólicos con capacidad antioxidante.



ALCACHOFA

Su corazón es fuente de fibra y vitamina C. Es muy apreciada en la alta cocina por su sabor



ESPÁRAGO

Este poderoso antioxidante natural crece en los valles de la zona norte y sur del Perú. Sobresale por su alto contenido de fibra y ácido fólico.

GRANOS



CHÍA

Tiene un alto contenido de omega 3 y antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra. Puede consumirse crudo como fibra dietaria o incluido en diferentes preparaciones de bebidas, postres, panadería, entre otros.



SACHA INCHI

Su consumo favorece un estilo de vida saludable. Contiene una de las más importantes fuentes de omega 3, 6 y 9 del mundo.



CASTAÑA

Fuente de ácidos grasos esenciales y antioxidantes como epicatequina y resveratrol.



MAÍZ GIGANTE

Predilecto snack de los Andes. Utilizado tanto para sabores salados, dulces o picantes, el maíz aporta calcio, hierro y fósforo y provee carbohidratos, la mayoría polisacáridos.



KIWICHA

También conocida como amaranto, ha sido seleccionada como una parte esencial de la dieta de astronautas debido a su armonioso contenido nutricional.



MAÍZ MORADO

Elemento básico en la gastronomía y coctelería peruana. De los más de 50 tipos que producimos, su singular color lo convierte en el más especial.



QUINUA

Es uno de los 21 cultivos más resistentes al cambio climático y un tesoro alimenticio para la humanidad. Contiene proteínas de alto valor biológico.



CAÑIHUA

Uno de los grandes granos andinos. Resalta por su alto contenido de proteínas y fibra. Contiene compuesto fenólicos, lo que puede otorgar capacidades antioxidantes.

TUBÉRCULOS Y RAÍCES



CAMOTE

Una fuente fiable de betacaroteno, de donde se desprende su color anaranjado intenso característico. De uso versátil para snacks, repostería y polvos como insumo.



JENGIBRE

También conocido como kion, se usa en la medicina tradicional por los beneficios que ofrece para la salud. También se usa como un condimento y fuente de sabor en diversos platos.



PAPA NATIVA

Alimento versátil que es predilecto para los snacks, combinable con sabor salado o picante. Destaca por su contenido de minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro y folato.



CÚRCUMA

Es considerada una planta mágica por sus características organolépticas y sus propiedades terapéuticas y protectoras, sobre todo a nivel hepático y cutáneo.



YACÓN

Rico en fructooligosacáridos, que actúan como fibra prebiótica en el organismo. Se exporta principalmente como sirope, que es fácil de incorporar en postres.



UÑA DE GATO

Ha sido utilizado como medicina tradicional por los pueblos indígenas en los Andes. Está asociada a propiedades antiinflamatorias, desintoxicantes y como impulsador del sistema inmunitario.



ALGARROBO

Energizante natural. Contiene carbohidratos y fibra soluble que hace fluido el metabolismo. Contribuye en la restauración de la flora intestinal, reduce la carga bacteriana e incrementa los lactobacilos.



TARWI

También conocido como chocho, destaca su valor nutricional por la gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales. Sus propiedades son apreciadas desde tiempos prehispánicos.



MACA

Posee altas concentraciones de calcio, fósforo y minerales útiles en la formación de los huesos. Es un excelente revitalizante y una fuente natural de selenio y magnesio.



MUÑA

Excelente digestivo y complemento alimenticio por su contenido de calcio y fósforo, favorece el mantenimiento de huesos y dientes. Las hojas también se usan para curar fracturas y golpes.

PESCADOS



PESCADOS AZULES

Ricos en ácidos grasos omega 3 y omega 6, fueron el alimento de las primeras civilizaciones cercanas a la costa. Hoy son fundamentales para una dieta balanceada.



TRUCHA

Reconocida por su buen sabor, la trucha arcoriris es un pez de aguas frías, que habita en ríos, lagos y lagunas de la sierra andina. Cuenta con un importante valor proteico y bajo contenido en sal.



Escanea este QR
y conoce más
sobre los Super
Foods Peru

