



**International Wholesaler
Import & Export Sales Agent
Since 1980**



+34 634 077 903 - juliosuarezrodriguez@juliosuarezrodriguez.org

Tax Number 52495943F

Calle Español 119, Ed. Miravillas, Planta 1ª, Ofc. 502, 38400, Puerto de la Cruz, Tenerife, Canarias, España

EXCLUSIVE REPRESENTATIVES OF LEADING FOOD, BEVERAGE AND HOME AND PERSONAL HYGIENE BRANDS

**LATIN
PRODUCE**

**FRUTAS - HORTALIZAS - TUBÉRCULOS Y RAÍCES - GRANOS
HIERBAS Y FRUTOS - CACAO - PESCADOS**





**International Wholesaler
Import & Export Sales Agent
Since 1980**



+34 634 077 903 - juliosuarezrodriguez@juliosuarezrodriguez.org

Tax Number 52495943F

Calle Español 179, Edif. Miravillas, Planta 1ª, Ofic. 502, 38.400, Puerto de la Cruz, Tenerife, Canarias, España

EXCLUSIVE REPRESENTATIVES OF LEADING FOOD, BEVERAGE AND HOME AND PERSONAL HYGIENE BRANDS

Perú, el territorio de los alimentos mas exquisitos.

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.

Alimentos naturales, saludables e ideales para la nutrición.



**International Wholesaler
Import & Export Sales Agent
Since 1980**



+34 634 077 903 - juliosuarezrodriguez@juliosuarezrodriguez.org

Tax Number 52495943F

Calle Excmo. Mº. Ed. Miravalles, Planta 1ª, Ofic. 502, 38.400, Puerto de la Cruz, Tenerife, Canarias, España

EXCLUSIVE REPRESENTATIVES OF LEADING FOOD, BEVERAGE AND HOME AND PERSONAL HYGIENE BRANDS

**LATIN
PRODUCE**

**ALIMENTOS
EXCEPCIONALES
QUE CONQUISTAN
EL MUNDO**

CONTENIDO.

A6. A10. A12. A16.

Alimentos de la
A a la Z

Alimentos excep-
cionales que
conquistan el
mundo

Perú: seis razones
que convierten en
el mejor territorio

Una nueva forma de
entender nuestra
alimentación

AGROALIMENTOS

FRUTAS

A18.

Camu camu
Aguaymanto
Arándano
Banano orgánico
Chirimoya
Granada
Granadilla

Guanábana
Lúcuma
Mandarina
Mango
Palta
Uva

HORTALIZAS

A30.

Capsicum
Ají
Aceituna
Alcachofa
Espárrago
Cebolla

Ajos
Kion

TUBÉCULOS Y RAÍCES

A41.

Algarrobo
Camote
Maca
Papa nativa
Yacón

GRANOS

A49.

Sacha inchi
Castaña
Chía
Quinua
Cañihua
Kiwicha
Maiz gigante
Maiz morado

HIERBAS

A59.

Muña
Uña de gato

CACAO

A61.

PRODUCTOS PESQUEROS

A65. A67. A70. A73. A76.

Perú,
país pesquero

Pescados
Langostino
Perico
Trucha

Pescados








Perico

Trucha
Langostino

**LATIN
PRODUCE**

De la A a la Z

Agroalimentos

PRODUCTO	CATEGORÍA	PÁG.	PRESENTACIONES			
			FRESCO	DESHIDRATADO	PROCESADO / CONSERVA	CONGELADO
A						
 Aceituna	 Hortalizas	33	✓		✓	
 Aguaymanto	 Frutas	22	✓		✓	✓
 Ajies	 Hortalizas	32	✓	✓	✓	✓
 Alcachofa	 Hortalizas	34	✓	✓	✓	
 Algarrobo	 Tubérculos y raíces	38			✓	
 Arándano	 Futas	22	✓	✓	✓	✓
B						
 Banano orgánico	 Frutas	23		✓	✓	✓
C						
 Cacao	 Cacao	56			✓	
 Camote	 Tubérculos y raíces	42	✓		✓	
 Camu camu	 Futas	20		✓	✓	✓
 Cañihua	 Granos	50			✓	
 Castaña	 Granos	48	✓		✓	
 Chia	 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

PRODUCTO	CATEGORÍA	PÁG.	PRESENTACIONES			
			FRESCO	DESHIDRATADO	PROCESADO / CONSERVA	CONGELADO
M						
 Maca	 Tubérculos y raíces	40			✓	
 Maíz gigante	 Granos	52			✓	
 Maíz morado	 Granos	53			✓	
 Mandarina	 Futas	26	✓		✓	
 Mango	 Futas	26	✓	✓	✓	✓
 Muña	 Hierbas	54		✓	✓	
P						
 Palta (aguacate)	 Futas	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						
 Pescado	 Pescado azul	62	✓		✓	✓
 Langostino	 Pescado azul	69	✓			✓
 Perico	 Pescado azul	68	✓		✓	✓
 Trucha	 Pescado azul	69	✓		✓	✓

Los productos de **Latin Produce S.A.C** 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 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
	Granada
	Granadilla
	Guanábana
	Lúcuma
	Maíz morado
	Muña
	Papas nativas
	Quinoa
	Uña de gato
	Uva

Grasas insaturadas como el omega

	Aceituna
	Ajíes
	Chía
	Langostino
	Palta
	Perico
	Pescados
	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
	Quinoa
	Trucha
	Uva

Fibra, proteína y carbohidratos

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

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 sustentan 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.

Grupo Tremun Perú S.A.C es la marca que engloba diversos productos de este tipo y que actualmente son exhibidos en las más importantes plataformas de promoción del mundo.

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 CONVIERTEN EN EL MEJOR TERRITORIO

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 alimentos trasciendan fronteras.

Seis son las principales.

1

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.



2

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; quinto de mango; y sexto de uva fresca.



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 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.



4

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.



5

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.



6

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 recomiendan 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.



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.



Agroalimentos

FRUTAS

HORTALIZAS

TUBÉRCULOS
Y RAÍCES

GRANOS

HIERBAS

CACAO

PESCADOS



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

783 MILLONES

de dólares

En 2017, Estados Unidos
fue el principal consu-
midor de nuestras frutas
frescas, con compras
por

35,3%

de participación
del total
exportado.



CAMU CAMU



AGUAYMANTO



ARÁNDANO



BANANA



CHIRIMOYA



GRANADA



GRANADILLA



GUANÁBANA



LÚCUMA



MANDARINA



MANGO



PALTA



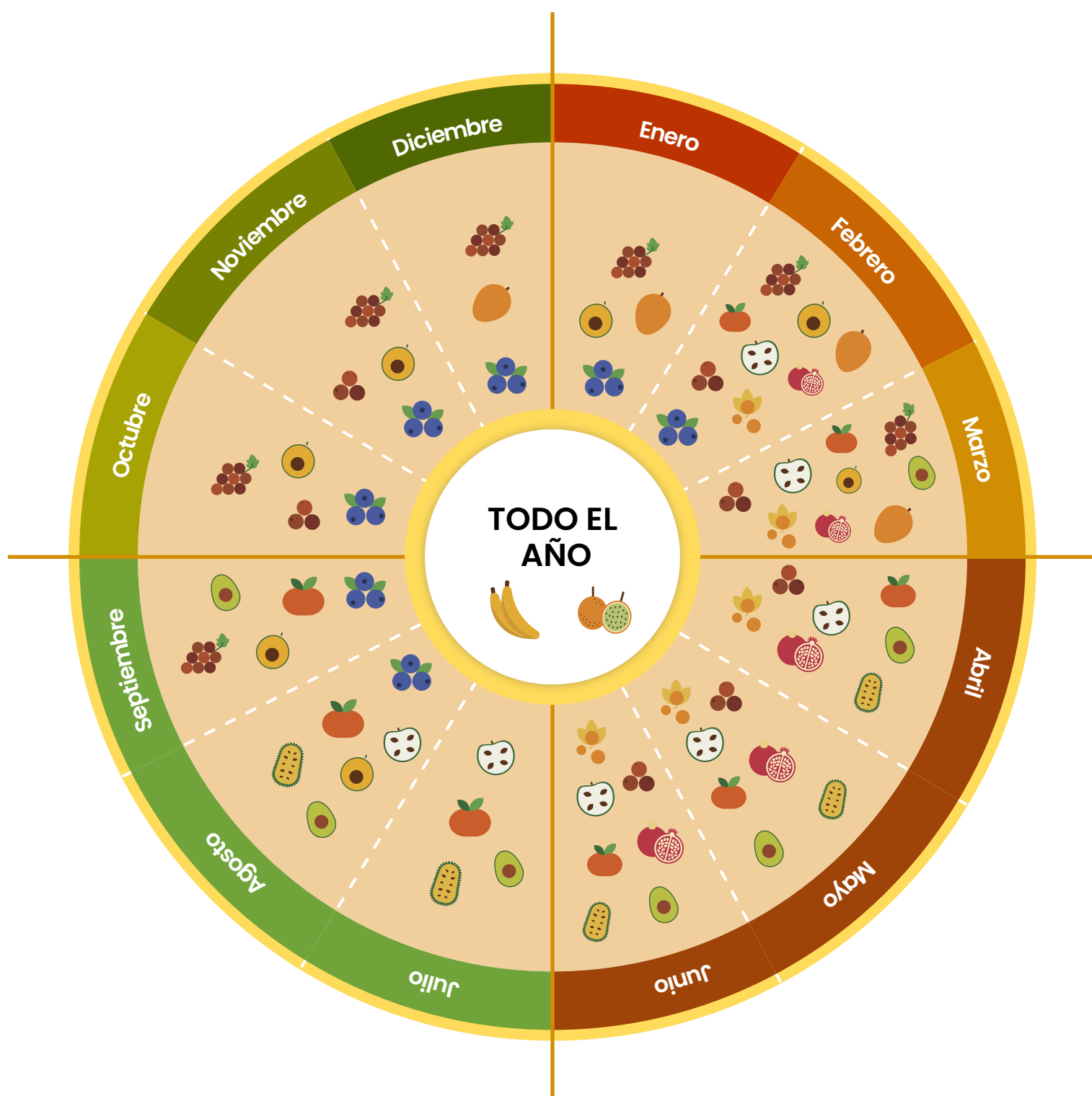
UVA

ESTADOS UNIDOS,
HOLANDA Y REINO
UNIDO FIGURARON,
EN ESE ORDEN, COMO
LOS PRINCIPALES
CONSUMIDORES DE
FRUTAS FRESCAS
PERUANAS,
CON COMPRAS
EQUIVALENTES A
1546 MILLONES DE
DÓLARES.

LOS TRES PAÍSES
CONCENTRARON EL
69,9% DEL TOTAL
EXPORTADO, A
TRAVÉS DE LA
COMPRA DE UVAS,
BANANAS, MANGOS,
PALTAS Y
MANDARINAS.

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.

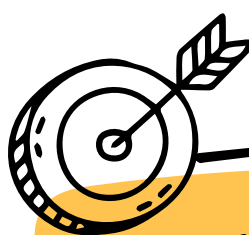
Las frutas contienen aproximadamente el 80% de su peso como agua. Pero no se trata de cualquier tipo de agua, sino de líquido orgánico; limpio y repleto de oligoelementos y sustancias nutritivas que actúan de manera positiva en nuestro organismo.

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, previenen la aparición del cáncer y retrasan el envejecimiento.

En 2017, las exportaciones de frutas frescas peruanas ascendieron a 2227 millones

de dólares, lo que registró una variación positiva del 23% —es decir, 420 millones de dólares— con respecto al año anterior. Esto representó el aumento de un 10% del volumen de ventas, 112 000 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 1450 millones de dólares. Los tres países concentraron el 65% del total, a través de la compra de uvas, bananas, mangos, paltas 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.



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.



CAMU CAMU

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

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 y el cáncer.

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, , 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 2017, los principales mercados que importaron esta fruta fueron Estados Unidos (51%), Japón (10%) y Reino Unido (6%).

* 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

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:



Polvo



Jugos / bebidas



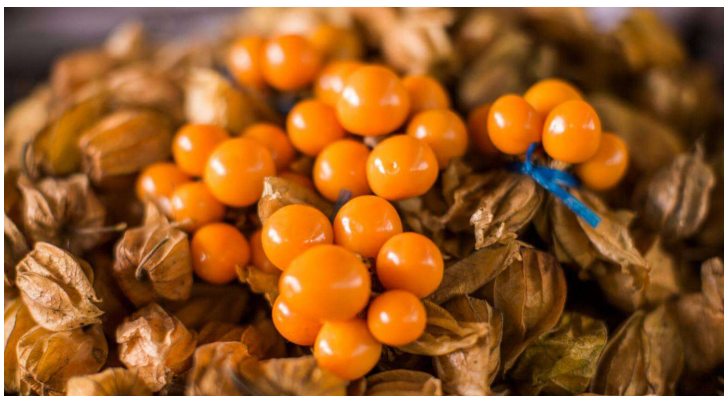
Nectar



Cápsulas
y complementos
alimenticios

AGUAYMANTO

GOLDENBERRIES



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

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 confieren al aguaymanto 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 1355% su participación en el mercado de Estados Unidos. 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

NOMBRE CIENTÍFICO:

Physalis peruviana

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Contiene cantidades relevantes de vitamina A y potasio.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-junio

FORMAS DE CONSUMO:



Mermelada



Pulpa Congelada



Sancks



Chocolate



Néctar



Cereales



Barras Energéticas

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

CAJAMARCA

LA LIBERTAD

ÁNCASH

HUÁNUCO

JUNÍN

LIMA

ICA

CUSCO

AREQUIPA

NOMBRE CIENTÍFICO:

Vaccinium myrtillus

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Propiedades antioxidantes por contener antocianina y otros compuestos fenólicos

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Agosto-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



Desidratados



Mermelada



Jugos



Enlatados



Frescos
y Congelados

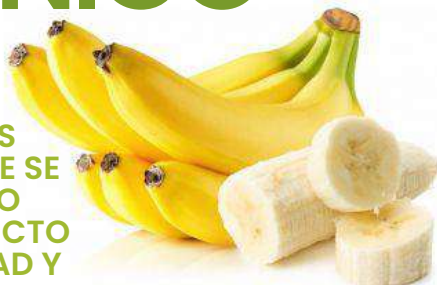


Yogurt

BANANO ORGÁNICO

GOLDENBERRIES

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 inicios del siglo XXI, 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 el periodo de enero-abril de 2018, las exportaciones de este fruto alcanzaron los 61,8 millones de dólares, lo que significó un incremento de 17% respecto al mismo periodo en 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:



Fresco



Liofilizado

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

TUMBES

PIURA

LAMBAYEQUE

CAJAMARCA

LIMA

JUNÍN

APURÍMAC

CUSCO

NOMBRE CIENTÍFICO:

Annona cherimola

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rica en vitamina B6, niacina B3 y vitamina C.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-agosto

FORMAS DE CONSUMO:



Esencia y concentrados



Jugos



Licor



Yogurt



Jabón y productos de belleza



Pulpa congelada



Repostería

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.

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 varios tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, osteoartritis y artritis reumatoide. También puede ser beneficiosa para combatir el alzhéimer. Actualmente se envía a Europa, Estados Unidos, los Emiratos Árabes, Arabia Saudita y Hong Kong, entre otros países.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Annona muricata

BENEFICIO PARA LA SALUD:

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

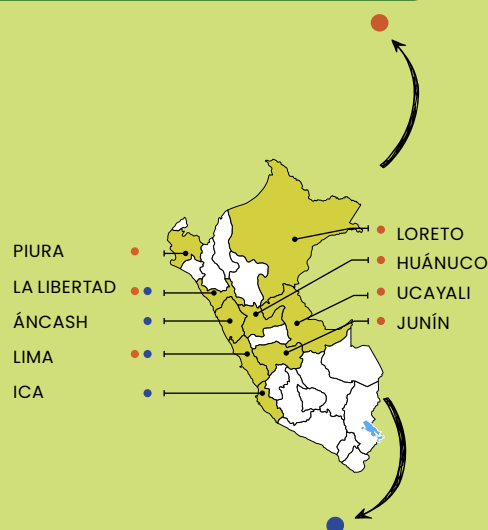
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

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.

LÚCUMA

EXTRAORDINARIO
ENERGIZANTE
NATURAL



ESTA FRUTA BRINDA FIBRA, POTASIO, VITAMINA B3 Y CAROTENOIDES

Es un extraordinario energizante natural que otorga vitalidad para desarrollar las actividades diarias con normalidad, y es rica en niacina (vitamina B3). Gracias a esta última estimula el buen funcionamiento del sistema nervioso. La lúcuma aporta carbohidratos, vitaminas y minerales a la dieta.

Contiene betacaroteno, que tiene propiedades antioxidantes, y se utiliza, además, para prevenir ciertos cánceres y enfermedades del corazón.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Passiflora ligularis

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Posee antioxidantes: flavonoides y fenoles.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



Fresco



Jugos



Mermelada



Yogurt

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:



Harina



Pulpa congelada



Cereal



Barras
Enérgicas



Repostería



Chocolates



Jugos

MANDARINA

ACTUALMENTE PRODUCIMOS 400 000 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 5° 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 y es posiblemente eficaz para ciertos tipos de cáncer. 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:



Fresco



Jugos



Mermelada



Yogurt

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Mangífera indica

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Buena capacidad antioxidante, vitamina A y vitamina C.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Diciembre-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



Fresco



Jugos



Mermelada



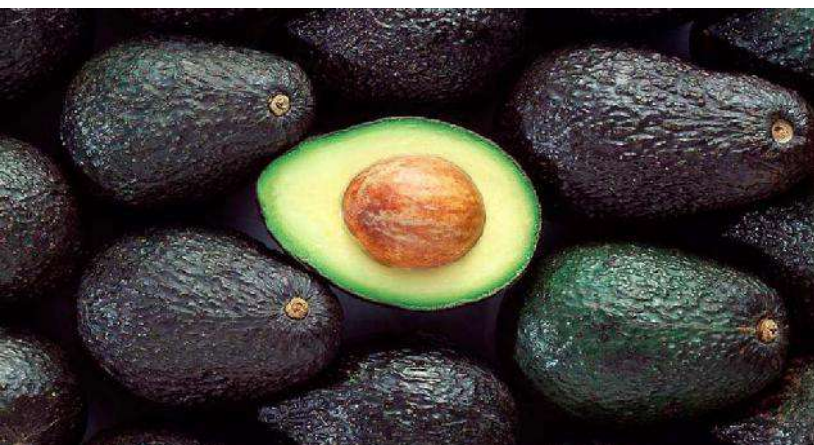
Yogurt



Helados



Repostería



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 VARIEDADES QUE SE EXPORTAN.

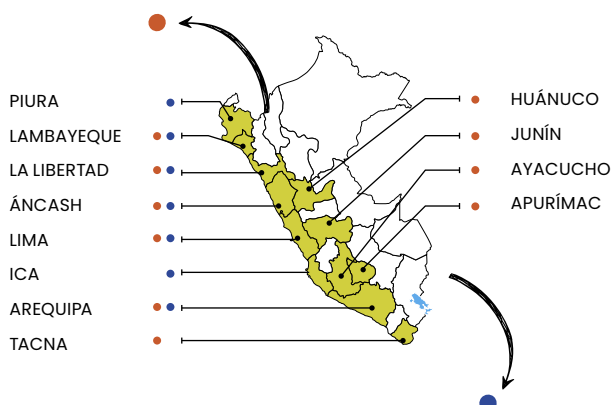
NOMBRE CIENTÍFICO:

Persea americana

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

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA: Marzo-setiembre

FORMAS DE CONSUMO:



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



UVA

A 2017, SOMOS EL SEXTO 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 vinífera

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

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA: Marzo-setiembre

FORMAS DE CONSUMO:





HORTALIZAS



CAPSICUM



AJÍE



ACEITUNA



ALCACHOFA



ESPÁRRAGO

Venta de espárragos
durante 2017

**410,2
MILLONES**
de Dólares

A diciembre de 2017, el subsector
de hortalizas frescas exportó

**574
MILLONES**

Las hortalizas se cultivan dura

TODO EL AÑO

Esta disponibilidad contribuye a su
colocación en el mercado nacional y
facilita su venta en mercados ex-
tranjeros.

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 distintos 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 2017, el subsector de hortalizas frescas exportó 574 millones de dólares. La venta de espárragos frescos en ese año registró ventas por 410,2 millones de dólares, seguido por las cebollas con 60,8 millones de dólares, las arvejas con 19,4 millones de dólares y los ajos frescos con 18,7 millones de dólares.

AJÍ, PIMIENTO Y ROCOTO CAPSICUM

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



VARIEDADES 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*).

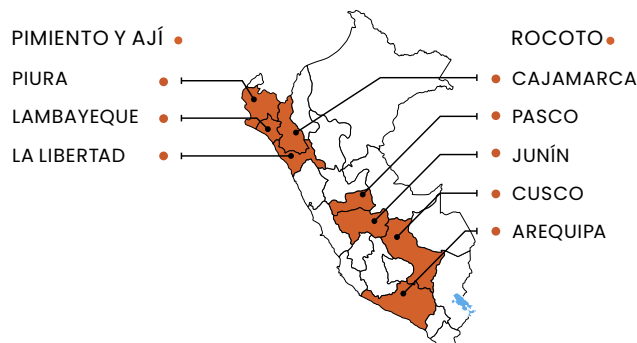
Su consumo aporta, en cualquiera de sus variedades, una amplia diversidad de nutrientes. Según algunas investigaciones, comer ají regularmente tiene cierto efecto en el dolor debido a la capsaicina y disminuye el apetito. Además, investigadores peruanos han apuntado al potencial del rocoto en la prevención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

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:



SE CULTIVA EN TODO EL PERÚ, PERO DESTACAN ESTAS REGIONES EN CUANTO A PIMIENTO Y ROCOTO.

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 e año



AJÍ

EL PERÚ ES UNO DE LOS CENTROS DE ORIGEN DE LOS CAPSICUM Y CUENTA CON MÁS DE 50 VARIEDADES 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.

LA CAPSAICINA QUE CONTIENE AYUDA A COMBATIR EL DOLOR.

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:



Frescos



Desidratados



Enlatados

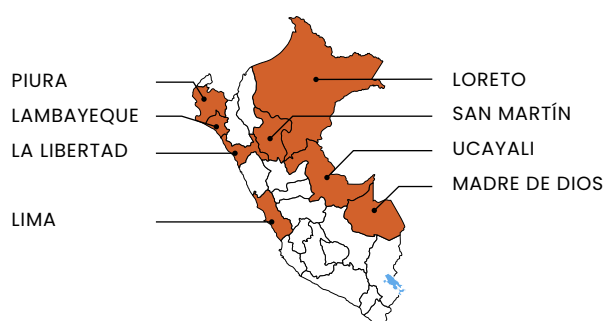


Salsas
Picante



Encurtido

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



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.

LAS ACEITUNAS CONTIENEN ANTIOXIDANTES.

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.

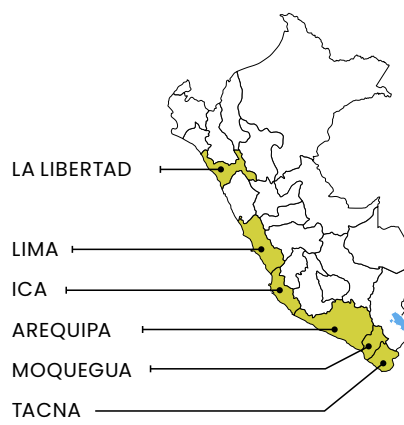
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Marzo-agosto

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



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 71% 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

NOMBRE CIENTÍFICO:

Cynara scolymus

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fibra y vitamina C

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:

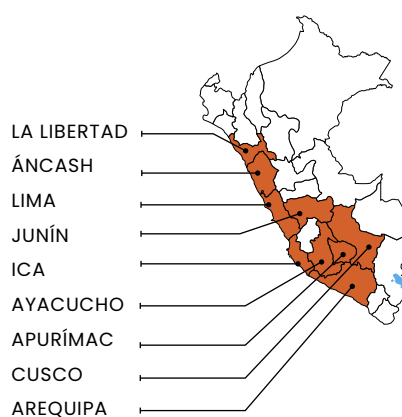


Frescos y
Congelados



Enlatados

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



ESPARRAGO

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, mantener un tracto digestivo saludable y reducir el riesgo de cáncer de colon. 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. Este nutriente también puede contribuir a proteger al cuerpo de agentes cancerígenos.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Asparagus officinalis

BENEFICIO PARA LA SALUD:

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

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:

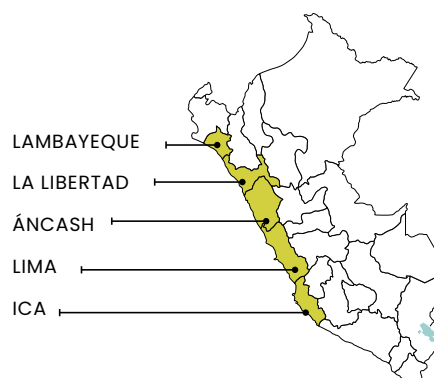


Frescos y
Congelados



Enlatados

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



CEBOLLA

La cebolla ha sido usada desde hace mucho tiempo como planta medicinal, por lo que existen muchísimas recetas y remedios para combatir diversas dolencias y patologías. Se usa de distintas formas, ya sea como zumo, tintura, vino, cataplasma, infusión o simplemente asadas.

Esto ayuda a prevenir el estreñimiento, mantener un tracto digestivo saludable y reducir el riesgo de cáncer de colon. 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. Este nutriente también puede contribuir a proteger al cuerpo de agentes cancerígenos.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Allium cepa

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fuente de fibra, vitamina B6, Minerales, Digestiva y depurativa.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

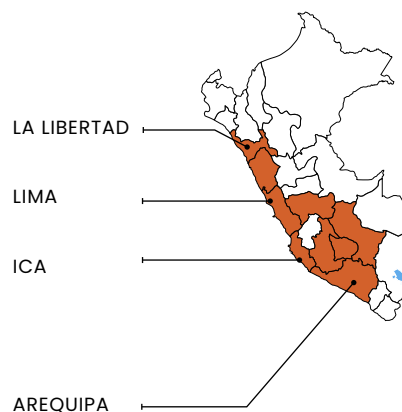
Enero

FORMAS DE CONSUMO:



Frescos

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



AJOS

EN EL PERÚ QUE SE SIEMBRA EN CASI TODAS LAS REGIONES, DESDE EL NIVEL DEL MAR HASTA LOS 3 500 M DE ALTITUD

Entre las propiedades del ajo podemos subrayar que es un destacado microbicida, desinfectante, descongestionante y tonificador de la glándula pituitaria, eficaz en la secreción gástrica y rico en hierro.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Allium sativum

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Valor nutritivo y contiene muy pocas calorías. Vitamina C, vitamina B6 y magnesio

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

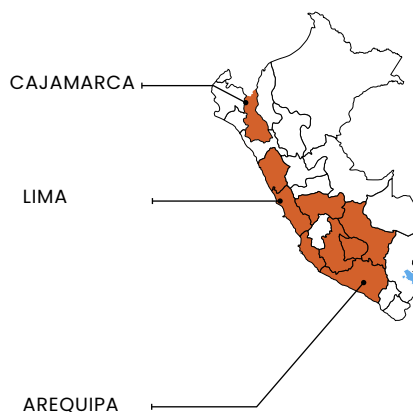
Diciembre

FORMAS DE CONSUMO:



Frescos

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



KION O JENJIBRE

EL MERCADO ESTADOUNIDENSE PREMIA CON PRECIOS ESPECIALES O PREMIUM A PRODUCTOS FRESCOS Y ORGÁNICOS, Y ES ALLÍ DONDE LOS EXPORTADORES PERUANOS HAN ENCONTRADO UN POSICIONAMIENTO Y UN NICHOS DE MERCADO EN EL CUÁL SE DIFERENCIAN POR LA CALIDAD Y SABOR DEL PRODUCTO.

Es una planta medicinal, antiinflamatorio natural, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos y que además sirve para adelgazar.

Por su sabor picante, fuerte y aromático se recomienda consumirlo con moderación y acompañando otros alimentos.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Zingiber officinale

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Propiedades medicinales, enzimas proteolíticas, ácido linoleico, vitaminas (especialmente vitamina B6 y vitamina C).

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

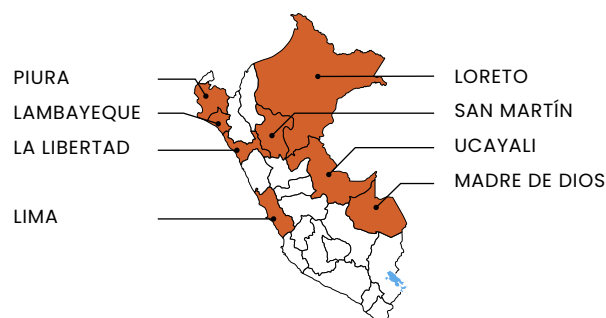
Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



Frescos

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



TUBÉRCULOS Y RAÍCES

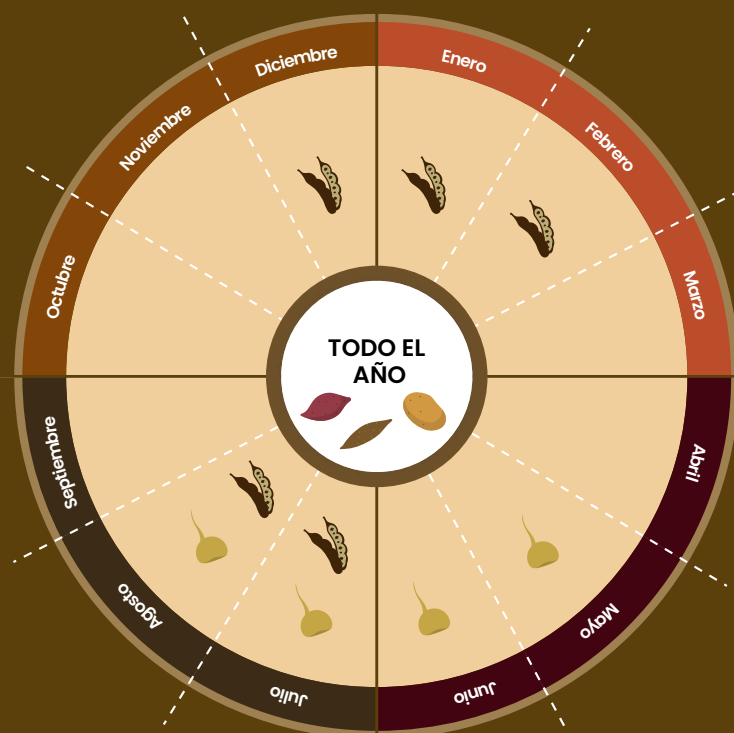
Los tubérculos se encuentran en altitudes que van desde los

**1000 HASTA
LOS 4500
METROS
SOBRE EL
NIVEL DEL
MAR**

La exportación de papa nativa y sus derivados sumó en 2017 más de

**378 000
DÓLARES**

	ALGARROBO
	CAMOTE
	MACA
	PAPA NATIVA
	YACÓN





LOS TUBÉRCULOS SON RICOS EN ALMIDONES Y MINERALES.

Los cultivos de raíces y tubérculos andinos nativos tienen importancia económica y nutricional para la subsistencia de los agricultores de nuestros Andes.

Crece 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. Crece 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

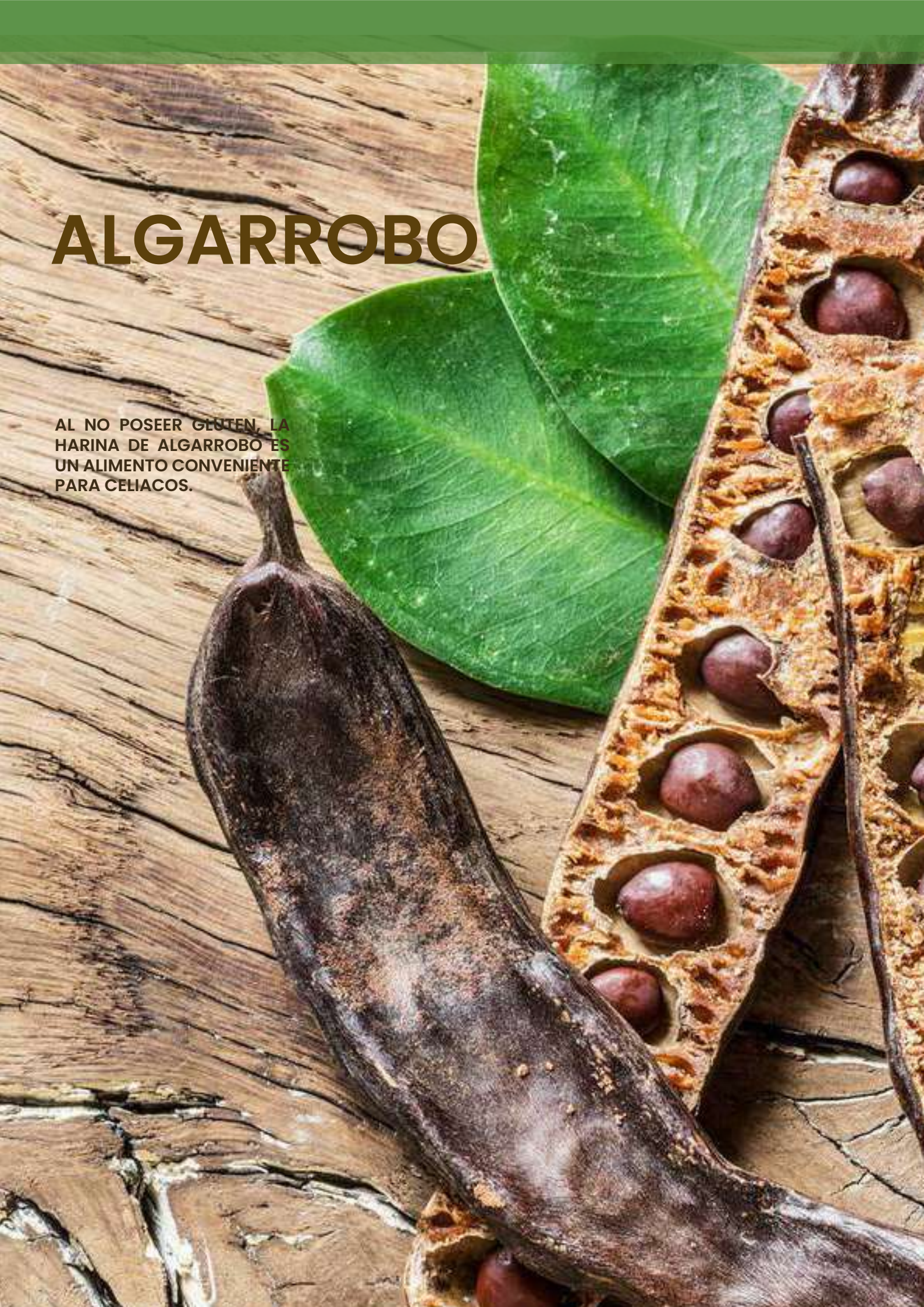
más grandes. Son ricos en almidones y minerales, por lo que constituyen una gran fuente de alimento. Entre los nutrientes y beneficios que aporta, los principales son el betacaroteno, vitaminas del complejo B, vitamina C, ácido fólico, potasio, calcio, manganeso, hierro, selenio, flúor, fósforo, magnesio 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 papa nativa y sus derivados, entre los que resaltan los snacks tradicionales y orgánicos, sumó en 2017 más de 378 000 dólares, 64% más que en el 2016.

ALGARROBO

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

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fibra soluble con función prebiótica

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Diciembre-febrero Julio-agosto

FORMAS DE CONSUMO:



Harina



Snack



Miel



Reposteria



Bebidas

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

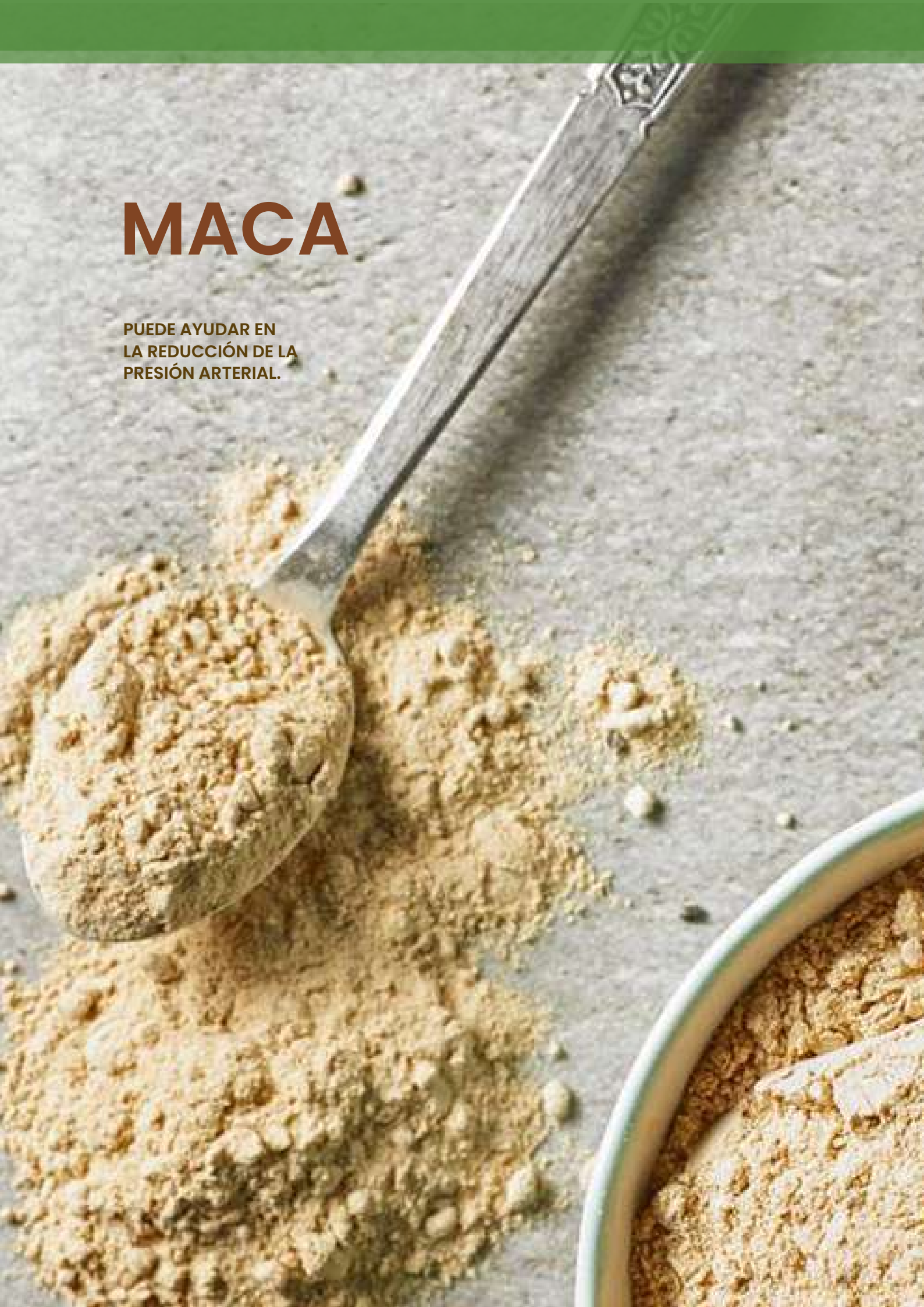


PIURA

LAMBAYAQUE

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. 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 2017, las ventas al exterior de maca y sus derivados registraron un volumen de 2982 toneladas valorizadas en 13,9 millones de dólares. Los principales mercados de exportación de maca y sus derivados durante 2017 fueron Estados Unidos, que concentró el 39,8% del total exportado, seguido por Japón que abarcó el 9,3% y Reino Unido, que representó un 5,1%.

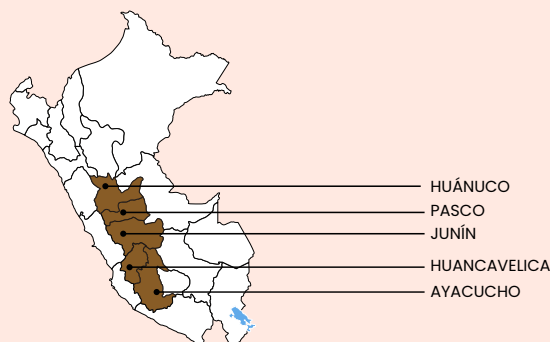
Estos tres países representaron el 54,2% del total de maca y sus derivados exportado desde nuestro país.

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:



Harina



Jugos / bebidas



Mermelada



Cápsulas
y complementos
alimenticios

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 y cáncer.

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.

CONTIENE VITAMINA A QUE FAVORECE LA BUENA VISIÓN

NOMBRE CIENTÍFICO:

Ipomoea batatas

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Rico en betacaroteno

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



Repostería
y Gastronomía



Chips



Pure

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

ÁNCASH
APURÍMAC
AREQUIPA
AYACUCHO
CAJAMARCA
CALLAO
CUSCO
HUANCAVELICA
HUÁNUCO
ICA
LA LIBERTAD

LAMBAYEQUE
LIMA
LORETO
MADRE DE DIOS
MOQUEGUA
PIURA
PUNO
TACNA
TUMBES
UCAYALI



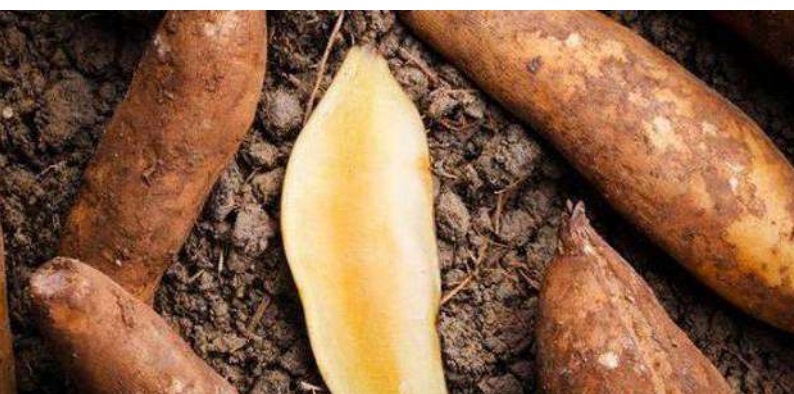
PAPA NATIVA



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:



Chips



Harina

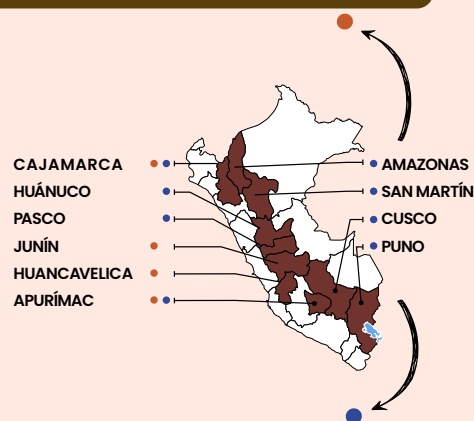


Licores



Colorantes

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Smallanthus sonchifolius

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Contienen fructooligosacáridos (FOS)

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



Esencia y
Concentrados



Harina



Hojuelas



Cereal



Barras
Energéticas



Mermelada



Snack



Infusiones



Sirope

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.



CASTAÑA



CHÍA



SACHA INCHI



QUINUA



CAÑIHUA



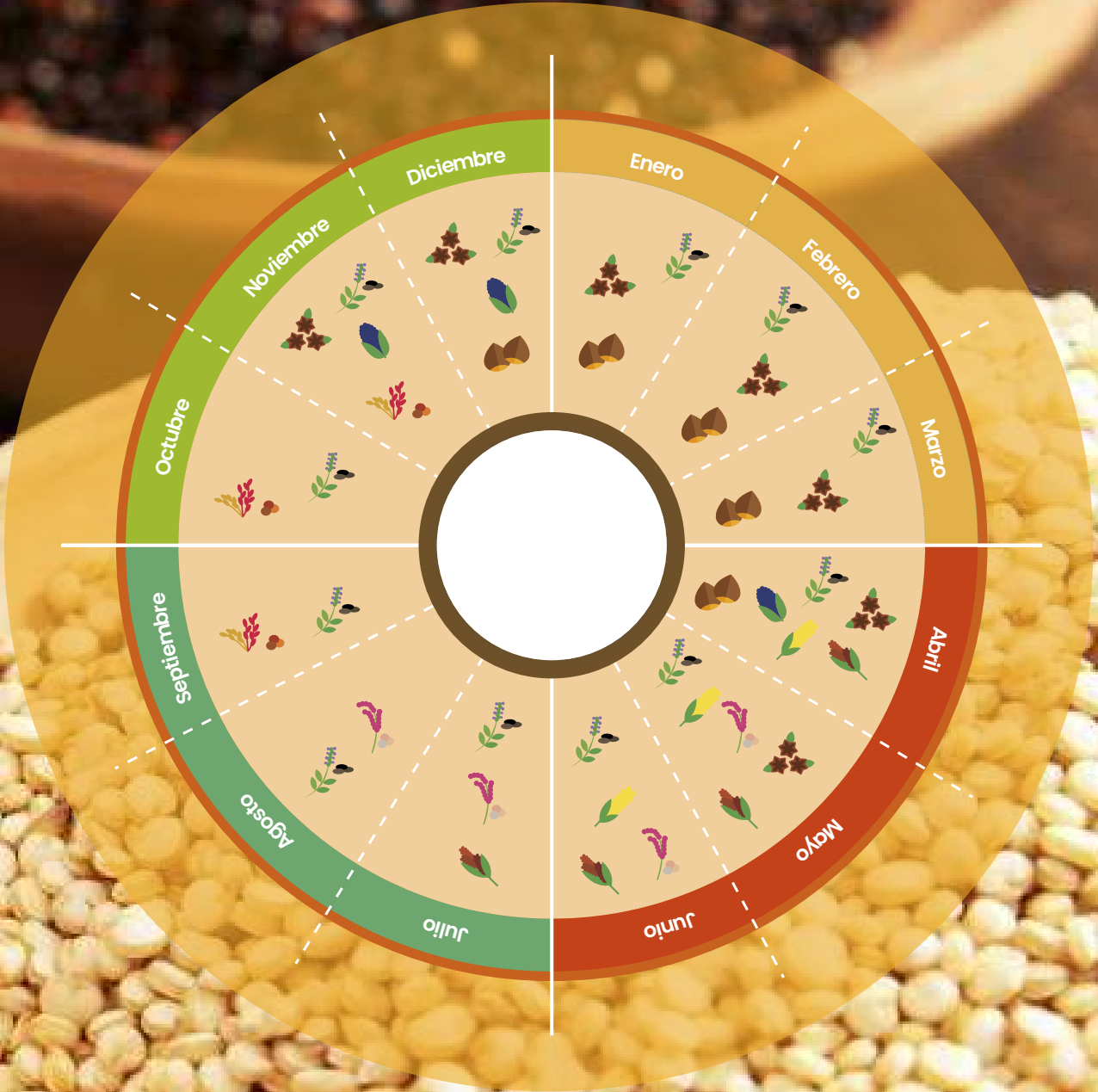
KIWICHA



MAÍZ GIGANTE



MAÍZ MORADO





SACHA INCHI

BUEN BALANCE DE
OMEGA 3,6 Y 9

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.

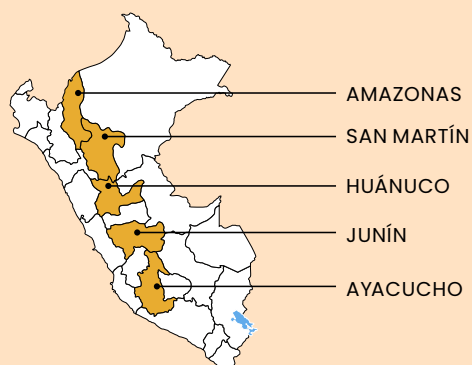
El sacha inchi es un superfood que poco a poco está abriéndose camino en los mercados internacionales. Por ejemplo, si bien las exportaciones de sacha inchi a Corea del Sur no representan hasta el momento grandes cifras para el Perú, es un producto relativamente nuevo en ese mercado y con importantes perspectivas de crecimiento a largo plazo que podrían compararse con la quinua. En el periodo enero-octubre de 2018, las exportaciones de este producto alcanzaron los 15,5 millones de dólares en sus presentaciones de snacks (80%), aceite (13%) y harina (7%).

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

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:



Aceite



Harina gelatinizada



Cápsulas y complementos alimenticios



Productos de belleza



Semillas tostadas



CASTAÑA

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

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

CHÍA



LA CHÍA ES UNA EXCELENTE FUENTE DE FIBRA.

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:



Snack



Aceite

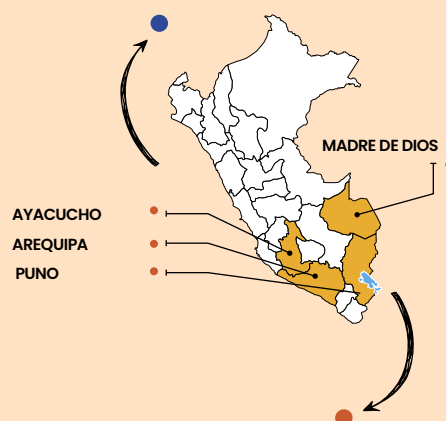


Repostería



Productos de belleza

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:



Galletas



Harina



Snack



Confitería



Productos de belleza

CAÑIHUA



LA CAÑIHUA 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 pueden usarse en dietas para celíacos.

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. El contenido en FOS, puede apoyar en la pérdida de peso y ayuda a la regulación del tránsito intestinal.

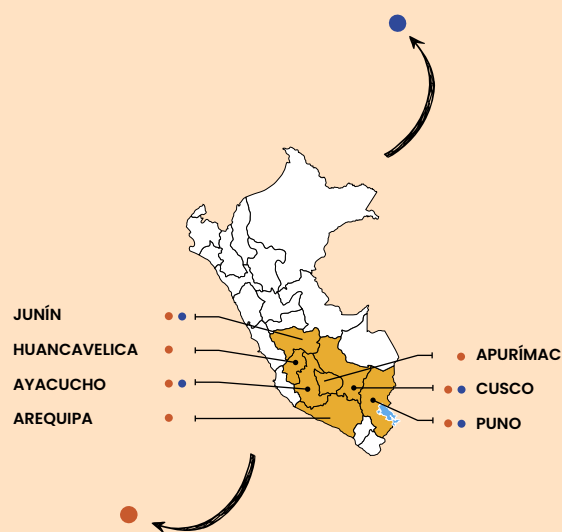
NOMBRE CIENTÍFICO:

Chenopodium pallidicaule

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidantes: compuestos fenólicos

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



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:

QUINUA Y CAÑIHUA



Granos



Harina



Snack



Extruidos



Repostería



Complementos
nutricionales

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:



Repostería



Harina



Pure



Granos

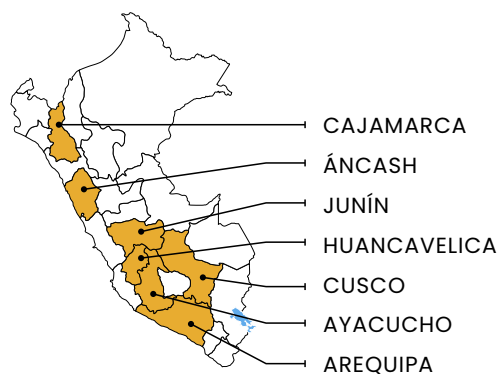


Extruidos



Complementos
nutricionales

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:



Harina



Snack



Cereal

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



MAÍZ MORADO

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.

SUS ANTOCIANINAS DISMINUYEN LA PRESIÓN SANGUÍNEA.

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
Instantanea

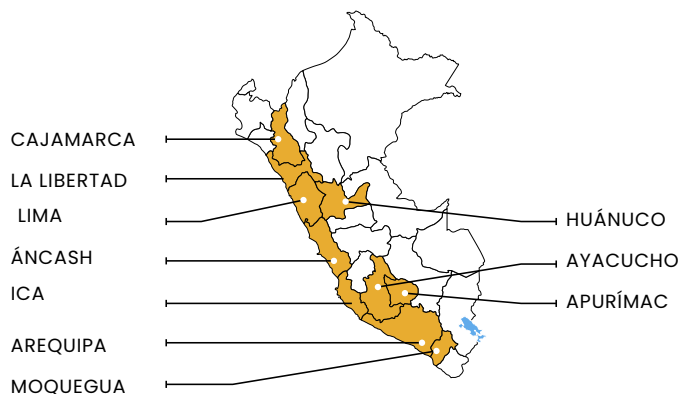


Industria
Farmaceuticas



Complementos
nutricionales

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



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 alta 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

FORMAS DE CONSUMO:



Cápsulas



Infusiones



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

CAJAMARCA

ÁNCASH

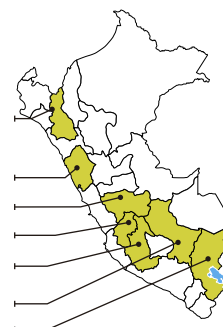
JUNÍN

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.

INFLUYE BENEFICIOSAMENTE EN EL SISTEMA INMUNE

NOMBRE CIENTÍFICO:

Uncaria tomentosa

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antiinflamatorio y antioxidante

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Enero-marzo / Setiembre-diciembre

FORMAS DE CONSUMO:



Cápsulas

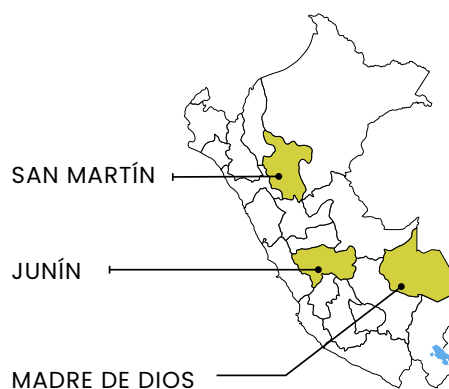


Extractos



Infusiones

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



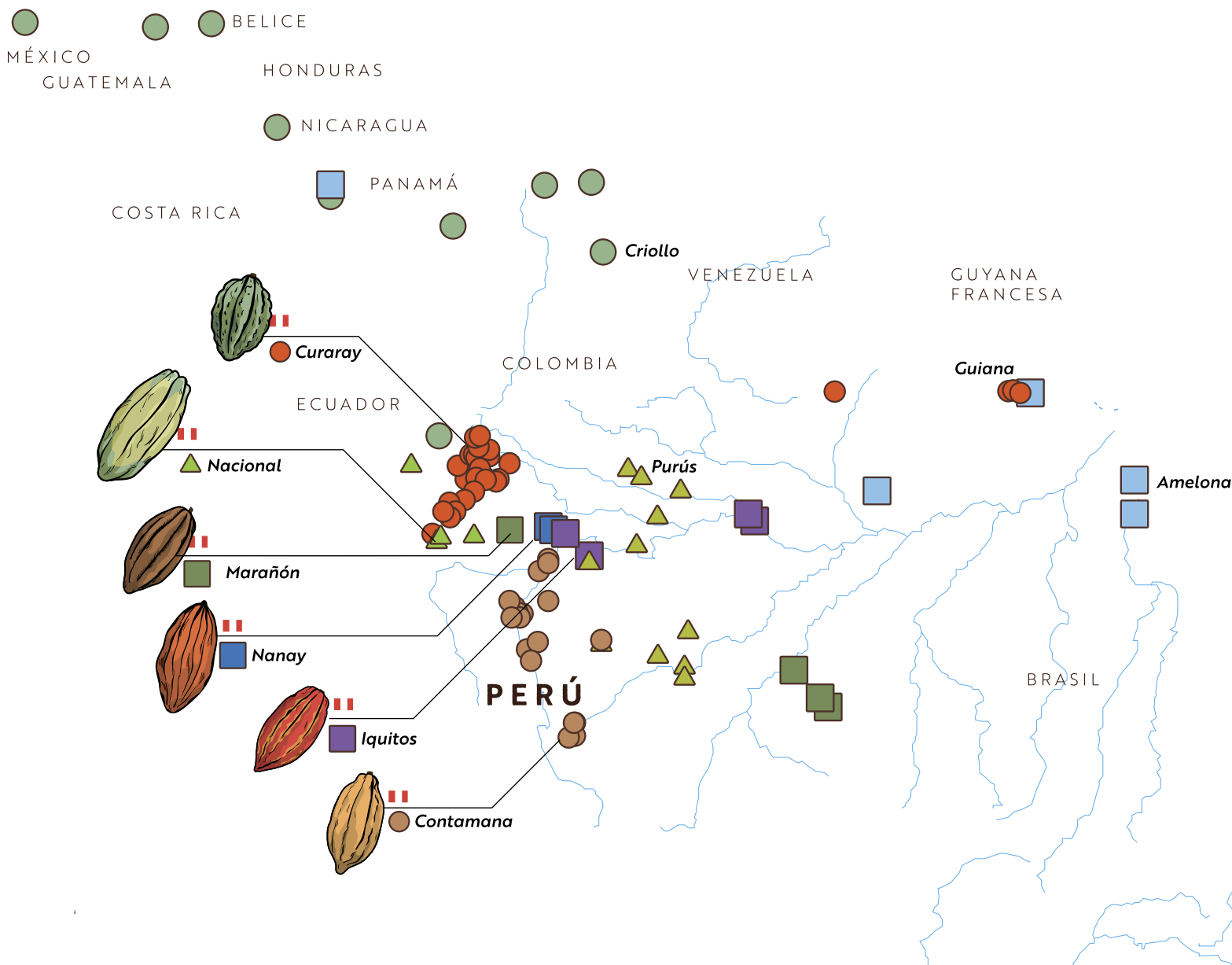
A close-up photograph of cacao pods and beans. The pods are yellowish-brown with dark brown spots and are arranged in the background. In the foreground, there is a pile of dark brown, oval-shaped cacao beans.

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.



A collage of cocoa products. In the top left, a pile of fine brown cocoa powder. In the top right, a pile of dark chocolate chips. In the bottom, a large, dark chocolate bar with a square grid pattern. The background is a mix of these elements on a light surface.

CACAO

EL CACAO
ESTIMULA LA
LIBERACIÓN DE
ENDORFINAS

EL CACAO, “ALIMENTO DE LOS DIOSES”, 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.

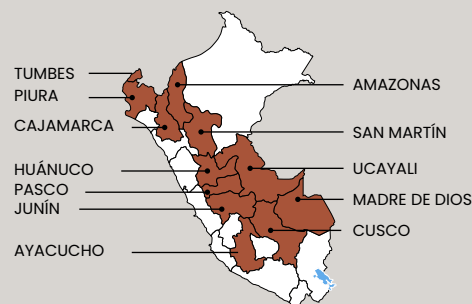
Las tres principales variedades producidas a nivel mundial son el criollo (5%), forastero (85%) y trinitario (15%). De estas se desprenden subvariedades o “clúster genéticos”, de las cuales el Perú tiene tres subvariedades nativas únicas en el mundo: el cacao blanco de Piura, el Chunchu de Cusco y el 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 2017, los principales mercados de exportación del cacao en grano fueron Bélgica, Países bajos, Malasia e Italia, con un 21%, 16%, 12% y 11%, 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, Bolivia y Ecuador, mercados que en 2017 representaron un 40%, 19% y 15%, 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:



A photograph of a fishing boat on the ocean. A large fishing net is being hoisted by a crane on the boat. Several people are visible on the boat, and a long line of yellow buoys is in the water. The sky is blue with some clouds. The text "PERÚ PAÍS PESQUERO" is overlaid in white, bold, sans-serif font, centered between two horizontal white lines.

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

La importancia de consumir
pescados es por su
**ALTA CANTIDAD
DE OMEGA 3**



ANCHOVETA



ATÚN



CABALLA



JUREL

Los pescados :

Ayudan en el
control del
colesterol

Previenen afecciones
cardíacas y
disminuyen la
tensión arterial

Favorecen el
desarrollo y
conservación de
las funciones
cerebrales

Combaten la
depresión y el
estrés

Evitan la osteoporosis
y fortalecen los
huesos

Tienen 25 veces
más minerales
que otros
alimentos
animales

Tienen
poderosos
efectos
antioxidantes

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

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.



PESCADOS

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 Alzheimer y la depresión, y especialmente, enfermedades cardíacas asociadas a la elevación de colesterol, pues se trata de un superalimento que

NOMBRE CIENTÍFICO:

Anchoveta, *Engraulis ringens*
 • Atún, *Thunnus albacares*, *Thunnus obesus*,
Euthynnus pelamis, *Auxisthazard*
 • Caballa, *Scomber japonicus*
 • Jurel, *Trachurus picturatus murphy*

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
y complementos
alimenticios



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

A whole sea bream fish is shown from a side profile, facing left. It has a silvery-grey body with a darker dorsal fin and a lighter underbelly. A slice of bright yellow lemon is positioned below the fish's head. In the bottom right corner, a white bowl is filled with a variety of whole peppercorns in black, white, red, and green. The background is a neutral, textured grey surface.

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

BENEFICIO PARA LA SALUD:

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

ORIGEN:

Captura

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Octubre-abril

FORMAS DE CONSUMO:



Frescos y Congelados



Conservas

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

TUMBES
TACNA



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 APOORTE 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 y previene enfermedades cancerígenas. 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

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.

ORIGEN:

Cultivo

DISPONIBILIDAD:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



Frescos y
Congelados



Conservas

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Litopenaeus vannamei

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.

ORIGEN:

Cultivo

DISPONIBILIDAD:

Todo el año

FORMAS DE CONSUMO:



Frescos y
Congelados



**International Wholesaler
Import & Export Sales Agent
Since 1980**



+34 634 077 903 - juliosuarezrodriguez@juliosuarezrodriguez.org

Tax Number 52495943F

Calle Español 199, Ed. Miravillas, Planta 1ª, Ofic. 502, 36 400, Puerto de la Cruz, Tenerife, Canarias, España

EXCLUSIVE REPRESENTATIVES OF LEADING FOOD, BEVERAGE AND HOME AND PERSONAL HYGIENE BRANDS



**International Wholesaler
Import & Export Sales Agent
Since 1980**



+34 634 077 903 - juliosuarezrodriguez@juliosuarezrodriguez.org

Tax Number 52495943F

Calle Escudell 114, Ed. Miravillas, Planta 1ª, Ofc. 502, 38 400, Puerto de la Cruz, Tenerife, Canarias, España

EXCLUSIVE REPRESENTATIVES OF LEADING FOOD, BEVERAGE AND HOME AND PERSONAL HYGIENE BRANDS

LATIN PRODUCE

✉ info@latinproduces.com
🌐 www.latinproduces.com

