

# Perú

Productos Naturales  
*Natural Products*





# Perú

Productos Naturales  
*Natural Products*



**Una despensa  
inagotable de frutos,  
granos y vegetales,  
insuperables para el  
gusto y el organismo,  
hace del Perú una tierra  
de delicias únicas.**

*Exquisite resources and an  
inexhaustible larder of fruits,  
grains, and vegetables;  
exceptional products for the  
palate and the wellness of the  
body, make Peru a land of unique  
delicacies.*

## Perú, tierra de delicias únicas *Peru: land of unique delicacies*



### Frutas nativas, sabrosas y nutritivas *Native fruits, tasty and nutritious*

Aguaymanto / Goldenberry	10
Camu camu / Camu camu	12
Chirimoya / Cherimoya	14
Lúcuma / Lucuma	16



### Granos y almendras, entre la Tierra y el espacio *Grains and almonds, between the Earth and the Space*

Castaña / Brazil nut	20
Cañihua / Cañihua	22
Kiwicha / Amaranth	24
Maíz gigante / Giant corn	26
Quinoa / Quinoa	28
Sacha inchi / Sacha inchi	30



### Frutos y raíces que rejuvenecen y revitalizan *Fruits and roots that rejuvenate and revitalize*

Algarrobo / Mesquite	34
Maca / Maca	36
Maíz morado / Purple corn	38
Yacón / Yacon	40



### Hierbas que curan y plantas que sanan *Herbs that cure and plants that heal*

Muña / Muña	44
Uña de gato / Cat's claw	46

# Perú, tierra de delicias únicas

## *Peru: land of unique delicacies*

Con ochenta y cuatro zonas de vida y veintiocho tipos diferentes de climas, el Perú es uno de los países con mayor biodiversidad en el planeta. Esta particularidad permite la existencia de una enorme variedad de productos naturales. Y desde hace más de diez mil años, los peruanos hemos acumulado conocimientos respecto de los usos y propiedades de las especies nativas. Como resultado, nuestro país mantiene un registro de usos de más de cuatro mil plantas, y es considerado el primer país en cuanto a conocimiento de medicina tradicional.

El aprovechamiento de estos insumos en la cocina peruana es uno de los pilares de nuestra tradición gastronómica, y prestigiosas instituciones y medios globales como los World Travel Awards y The Food Channel ya han reconocido al Perú como el mejor destino gastronómico del mundo.

El mercado mundial demanda hoy nuevos alimentos, sabores y presentaciones. Las últimas tendencias se concentran en la búsqueda de alimentos saludables y nutritivos. Esto ha dado origen a nuevas oportunidades de negocio que tienen como objetivo posicionarse en los mercados a través de alimentos orgánicos, productos nutracéuticos e insumos gourmet.

El Ministerio de Comercio Exterior y Turismo y Promperú, en su objetivo por internacionalizar la oferta de nuestra biodiversidad, presenta el catálogo PERÚ PRODUCTOS NATURALES, para que sirva como herramienta de promoción de nuestra variada oferta exportable.

*With eighty-four life zones and twenty-eight different types of weather, Peru is ranked among the ten most biodiverse countries in the world. This special feature allows the presence of a vast variety of natural products. And starting back ten thousand years ago, we Peruvians have been gaining knowledge on the uses and properties of native plant species.*

*Consequently, Peru maintains a registry of the uses of more than four-thousand plants and is regarded as the number one country on the list of traditional medicine knowledge.*

*Peruvian cuisine has been using many of these products as ingredients and that is one of the strongest reasons for our rich gastronomic tradition. Renowned tourist and media institutions such as the World Travel Awards and The Food Channel have already recognized Peru as the best gastronomic destination in the world.*

*Nowadays, the international market is demanding new foods, flavors and packaging. The latest trends are focusing on healthy nutritious foods, giving rise to new business opportunities for organic products, nutraceuticals and gourmet ingredients.*

*The Ministry of Foreign Trade and Tourism and Promperú, as part of the strategy aimed to internationalize our biodiversity, have developed the catalogue PERU NATURAL PRODUCTS, as a tool for moving forward with the consolidation of our exportable supply.*

**Crocante de quinua con aguaymanto, hojuelas de quinua, yacón, harina de quinua y castañas.**  
*Quinoa crumble with goldenberry, quinoa flakes, yacon, quinoa flour, and Brazil nuts.*



# Frutas nativas, sabrosas y nutritivas

*Native fruits, tasty  
and nutritious*

Las frutas nativas del Perú poseen sabores exóticos muy agradables al gusto. Es posible encontrarlas en diferentes presentaciones: frescas, procesadas, en platos, postres o licores, o como el complemento de una alimentación alta en vitaminas y antioxidantes.

El aguaymanto, el camu camu, la chirimoya y la lúcuma, que crecen en la Amazonía y las faldas de la cordillera de los Andes, previenen enfermedades mientras se deshacen en el paladar.

*Peru's native fruits have tasty exotic flavours and it is possible to find them in different presentations, both fresh and processed, in dishes, desserts or liquors, or as supplements for diets rich in vitamins and antioxidants.*

*The goldenberry, camu camu, cherimoya, and lucuma that grow in the Amazon and at the foot of the Andes mountain range prevent diseases while melting in the mouth.*



# Aguaymanto

## Goldenberry

Nombre científico *Physalis peruviana*.  
Scientific name

El aguaymanto es un arbusto que se cultiva desde el periodo precolombino. En la actualidad, se le considera uno de los cinco mejores alimentos producidos en el Perú para la salud. Poderoso antioxidante, con altos contenidos de vitaminas A, B y C, calcio, hierro y fósforo, es perfecto para fortalecer el sistema inmunológico. Se cultivó en el Valle Sagrado de los incas y fue uno de los frutos más venerados en el jardín de los nobles. Su demanda actual en el Perú y en el resto del mundo se incrementa aceleradamente, como frutos frescos o en productos transformados. Ello se debe a sus propiedades medicinales, y también a su versatilidad como ingrediente en la cocina *gourmet* y la coctelería internacional.

The goldenberry grows in a bush and it has been cultivated since the pre-Columbian period. Nowadays, it is considered one of the five best foods for the health produced in Peru. It is a powerful antioxidant, with a high content of vitamins A, B, and C, calcium, iron and phosphorus, perfect for strengthening the immune system. It was cultivated in the Sacred Valley of the Incas, and was one of the most venerated fruits in the noble's garden. Today, its demand as fresh or processed product is growing fast in Peru and the rest of the world, not only for its medicinal properties but for its versatility as a gourmet cuisine and international cocktail ingredient.

### Origen

#### Origin

Procede de los Andes peruanos. Se presume que su producción se inició durante el Imperio incaico.

Original from the Peruvian Andes. Its production might have started during the Inca Empire.

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: de 7 a 9 meses después de la siembra de marzo a junio.

Harvest: 7 to 9 months after sowing, from March to June.

### Beneficios a la salud humana

#### Human Health Benefits

- Por su alto contenido de vitamina C, es apropiado para tratar procesos asmáticos, la sinusitis y otras alergias.
- Por su poder antioxidante, retarda el envejecimiento celular.
- Ayuda a cicatrizar las heridas.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Aumenta la producción de glóbulos rojos.
- Mejora el desempeño de las funciones cardiovasculares.
- Due to its high vitamin C content, it is ideal for treating asthmatic conditions, sinusitis, and other allergies.
- Its antioxidant properties delay cellular aging.
- Helps to heal wounds.
- Improves the immune system.
- Improves the production of red blood cells.
- Improves cardiovascular functions.

### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional value

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g	Valores diarios (dieta de 2000 calorías) / Daily values (2000 calorie diet)
Humedad Moisture	78,90%	
Carbohidratos Carbohydrates	16 g	300 g
Ceniza Ash	1,01 g	
Fibra Fiber	4,90 g	25 g
Grasa total Total fat	0,16 g	66 g
Proteína Protein	0,05 g	
Ácido ascórbico Ascorbic acid	43 mg	60 mg
Calcio Calcium	8 mg	162 mg
Caroteno Carotene	3.000 iu	5.000 iu
Fósforo Phosphorus	55,30 mg	125 mg
Hierro Iron	1,23 mg	18 mg
Niacina Niacin	1,73 mg	20 mg
Riboflavina Ribooflavin	0,03 mg	1,7 mg

Principios activos: excelente fuente natural de provitamina A (caroteno) y vitamina C. Rico en minerales como el fósforo y en vitaminas del complejo B.

Active substances: excellent natural source of provitamin A (carotene) and vitamin C. Rich in minerals like phosphorus and B complex vitamins.

### Presentaciones

#### Presentations



Snacks  
Snacks



Productos de belleza  
Beauty products



Jugos  
Juices



Mermelada  
Jam



Pulpa congelada  
Frozen pulp





# Camu camu

Camu Camu

Nombre científico *Myrciaria dubia*.

Scientific name

Este pequeño fruto ovalado, de superficie lisa, color rojo y centro ácido, es el resultado del encanto mágico de una de las despensas naturales más importantes del planeta, que reúne fabulosas recetas para la salud y la gastronomía. Familia de las mirtáceas, contiene un alto índice de vitamina C, incluso por encima del aporte de alimentos con alta concentración de ácido ascórbico, como la naranja o el limón. El camu camu es, además, uno de los antioxidantes nativos más importantes que existen en el mundo, que sirve para prevenir enfermedades como el cáncer, detener el envejecimiento de la piel, prevenir los ataques al corazón y reducir el estrés.

*This small oval fruit of red smooth skin and sour center is the result of the magical spell of one of the most important natural sources of the planet which gathers fabulous recipes for the health and gastronomy. It belongs to the family of the myrtaceae and a high content of vitamin C, even higher than the ones with high concentration of ascorbic acid such as orange and lemon. Camu camu is one of the most important native antioxidants in the world, it stops skin aging, reduces stress, prevents heart attacks and diseases such as cancer.*

## Origen

Origin  
Es nativo de la Amazonía peruana. Crece alrededor de las cuencas de los ríos Nanay, Ucayali, Marañón y Tigre.

*Native of the Peruvian Amazon. It grows around the basin of the rivers Nanay, Ucayali, Marañón and Tigre.*

## Disponibilidad estacionaria

Seasonal availability



Cosecha: a partir de los cuatro años. Luego da cosechas anuales.

*Harvest: after 4 years, and annual harvests after that.*

## Beneficios a la salud humana

- Human Health Benefits
- Aporta fitoquímicos, aminoácidos (como serina, valina y leucina) y otros nutrientes como calcio, fósforo, hierro, tiamina, riboflavina y niacina.
  - Tiene efectos benéficos en el fortalecimiento del sistema inmunológico, piel y ojos.
  - Demuestra capacidad estabilizadora de ánimo en los pacientes con depresión y ansiedad.
  - Provides phytochemicals, aminoacids such as serine, valine, leucine, and other nutrients such as calcium, phosphorus, iron, thiamine, riboflavin and niacin.
  - Strengthens the immune system, skin, and eyes.
  - Able to regulate the mood of depression or anxiety patients.

## Distribución geográfica

Geographical distribution



## Valor nutricional

Nutritional Value

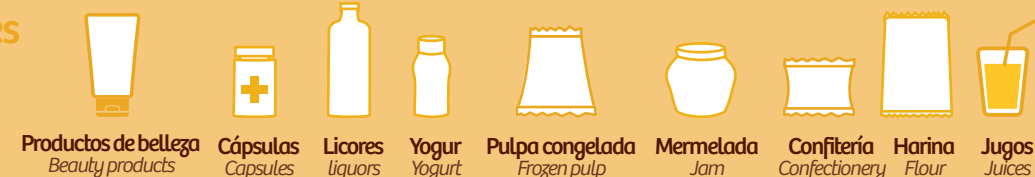
Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Calorías Calories	17
Agua Water	94,4 g
Carbohidratos Carbohydrates	4,7 g
Proteínas Proteins	0,5 g
Fibra Fiber	0,6 g
Ceniza Ash	0,2 g
Calcio Calcium	27 mg
Fósforo Phosphorus	17 mg
Hierro Iron	0,5 mg
Tiamina Thiamine	0,01 mg
Riboflavina Riboflavin	0,04 mg
Niacina Niacin	0,062 mg
Ácido ascórbico Ascorbic acid	2.780 mg

Principios activos: presenta alta concentración de vitamina C (en promedio, 2700 mg por cada 100 g de pulpa). Ello la convierte en la fruta más rica en este componente.

*Actives substances: high concentration of vitamin C, around 2700 milligrams per 100g of pulp, turning it into the fruit with the highest content of this component.*

## Presentaciones

Presentations





# Chirimoya

*Cherimoya*

Nombre científico ***Annona cherimola* Mill.**

Scientific name

Cuando los españoles probaron por primera vez este fruto, lo llamaron manjar blanco, por ese dulce intenso, similar al de la caña de azúcar. Áspera por fuera pero dócil por dentro, la chirimoya parece un fruto del calor tropical, como el plátano o la piña, pero nada más alejado del Caribe que este producto, que crece sobre los 1 500 metros sobre el nivel del mar, en las faldas de la cordillera de los Andes. Hoy, esta fruta pertenece a un selecto grupo de superalimentos, debido a que posee vitaminas para mejorar la calidad de vida de las personas, como la B1, la B2 o la B6, y minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio. Además, tiene más fibra que una manzana y el 60% de la vitamina C que necesita consumir el ser humano en un día.

*The first time the Spaniards tried this fruit, they called it "white delicacy" due to its intense sweetness, similar to the sugar cane. It is rough on the outside but docile on the inside; the cherimoya looks like a typical fruit of the tropical heat, just like the banana or the pineapple. However, it grows over the 1500 m.a.s.l. (4921,26 f.a.s.l.) at the foot of the Andes mountain range, very far from the Caribbean. Nowadays, this fruit belongs to a select group of super foods as besides having more fiber than an apple and 60% of the necessary daily intake of vitamin C for humans, it contains vitamins B1, B2, and B6 that improve people's quality of life, as well as minerals such as calcium, phosphorus, iron, and potassium.*

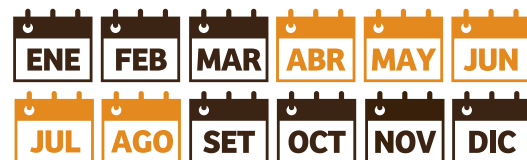
## Origen

Procede de los valles interandinos del Perú y Ecuador, entre los 700 a 2000 m.s.n.m.

*inter-Andean valleys of Peru and Ecuador between 700 and 2000 m.a.s.l. (2296, 6 and 6561,68 f.a.s.l.).*

## Disponibilidad estacionaria

*Seasonal availability*



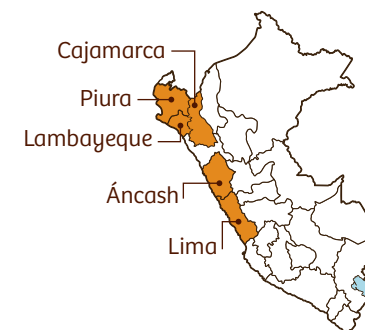
## Beneficios a la salud humana

*Human Health Benefits*

- Aporta un alto valor energético a la dieta por su elevado contenido de carbohidratos.
  - Es rica en fibra y vitaminas del complejo B y potasio.
  - Es fuente apropiada de vitamina C, un compuesto que participa en la síntesis del colágeno, huesos y dientes.
  - Actúa como potente antioxidante, al proteger a nuestras células de la oxidación.
- Provides high energy to the diet due to its high carbohydrate content.*  
*• Rich in fiber, B complex vitamins, and potassium.*  
*• Appropriate source of vitamin C that takes part in the collagen, bones, and teeth synthesis.*  
*• Acts as a powerful antioxidant that protects our cells from oxidation.*

## Distribución geográfica

*Geographical distribution*



## Valor nutricional

*Nutritional Value*

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Agua Water	77,1 g
Proteínas Proteins	1,9 g
Grasas Fat	0,1 g
Carbohidratos Carbohydrates	18,2 g
Fibra Fiber	2,0 g
Ceniza Ash	0,7 g
Calcio Calcium	32 g
Vitamina A Vitamin A	0,01 UI
Tiamina Thiamine	0,1 mg
Riboflavina Riboflavin	0,14 mg
Niacina Niacin	0,9 mg
Ácido ascórbico Ascorbic acid	5 mg
Calorías Calories	73

Principios activos: rico aportante de hidratos de carbono, calcio y ácido ascórbico (vitamina C).

*Active substances: it provides carbohydrates, calcium, and ascorbic acid (vitamin C).*

## Presentaciones

*Presentations*







# Lúcuma

Lucuma

Nombre científico **Pouteria lucuma Kuntze.**

Scientific name

Cuenta la leyenda que una diosa andina se negaba al amor, hasta que un ser mitológico, disfrazado de mendigo, la conquistó con una fruta de lúcuma, que en la mitología inca representaba a la fertilidad. En los valles del norte, las semillas de lúcuma aparecen en las vasijas de barro, los instrumentos de alfarería y en las tumbas de los nobles. De intenso color amarillo anaranjado, el aroma y sabor de esta fruta la han convertido en el ingrediente preferido de la industria pastelera, los productos lácteos y la heladería de carácter *gourmet*. La lúcuma fundamenta su elevado potencial comercial en su sabor único, capaz de proyectarlo como un insumo estrella en diversos usos de la industria alimenticia, sin contar con sus múltiples beneficios para la salud.

Story tells that an Andean goddess refused to feel love, until a mythological being dressed like a beggar seduced her with an lúcuma, which represents fertility in the Inca mythology. In the northern valleys, their seeds appear on clay basins and pottery instruments, as well as in noble's tombstones. Displaying an intense strong yellow color, its aroma and taste turned it into the preferred ingredient of the Pastry industry, dairy products and gourmet ice cream industry. The commercial potential of the lucuma is based on its unique flavor, capable to target other food industries as a star supply. All of this without taking into account its multiple health benefits.

## Origen

### Origin

Sudamericano. Se consume desde tiempos ancestrales por los aborígenes del Perú, Chile y Ecuador.

South America. Used since ancient times by aborigines of Peru, Chile and Ecuador.

## Disponibilidad estacionaria

### Seasonal availability



Cosecha: se realiza del cuarto al quinto año y luego es anual.

Harvest: after four or five years and annual harvest after that.

## Beneficios a la salud humana

### Human Health Benefits

- Aporta carbohidratos, vitaminas y minerales a la dieta.
- Contiene beta-caroteno, un antioxidante que retarda el envejecimiento.
- Disminuye las posibilidades de ataques cardíacos.
- Previene la anemia y refuerza el sistema inmunológico.
- Provides carbohydrates, vitamins, and minerals to the diet.
- Contains beta-carotene, an antioxidant that delays the aging process.
- Reduces the possibility of heart attacks.
- Prevents anemia and strengthens the immune system.

## Distribución geográfica

### Geographical distribution



## Valor nutricional

### Nutritional Value

Componentes / Components	Pulpa fresca por 100 g Fresh pulp per 100 g	Harina por 100 g Flour per 100 g
Agua Water	72,3 g	9,3 g
Valor energético Energy value	99 cal	329 cal
Proteínas Proteins	1,5 g	4 g
Fibra Fiber	1,3 g	2,3 g
Lípidos Lipids	0,5 g	2,4 g
Cenizas Ash	0,7 g	2,3 g
Calcio Calcium	16 mg	92 mg
Fósforo Phosphorus	26 mg	186 mg
Fierro Iron	0,4 mg	4,6 mg
Caroteno Carotene	2,3 mg	0 mg
Tiamina Thiamine	0,01 mg	0,2 mg
Niacina Niacin	1,96 mg	-
Ácido ascórbico Ascorbic acid	2,2 mg	11,6 mg
Riboflavina Riboflavin	0,14 mg	0,3 mg

Principios activos: es una fruta rica en carbohidratos. Su color amarillo anaranjado se debe a la presencia del pigmento beta-caroteno, un poderoso antioxidante.

Active substances: Rich in carbohydrates. Its yellow-orange color is due to the presence of the beta-carotene pigment, a powerful antioxidant.

## Presentaciones

### Presentations



Extractos Extracts Concentrados Concentrates Cápsulas Capsules Conservas Canned foods Mermelada Jam Repostería Patisserie Snacks Snacks Jugos Juices Yogur Yogurt Pulpa congelada Frozen pulp Harina Flour





# Granos y almendras, entre la Tierra y el espacio

*Grains and almonds, between the Earth and the Space*

Las asombrosas propiedades de los granos andinos fueron la principal razón de su consumo ancestral y su expansión en el mundo moderno, donde existen más de 35 países cuyos habitantes están convencidos de su valor nutritivo. La quinua, la cañihua, el sacha inchi, el maíz gigante y la castaña son reconocidos por su excepcional balance de proteínas, grasas y almidón, así como por su alto grado de aminoácidos esenciales y propiedades nutraceuticas.

*The amazing properties of the Andean grains were the main reason of their consumption in ancient times, as well as their spread in the modern world, where residents of more than 35 countries are convinced of their nutritional value. The quinoa, cañihua, sacha inchi, white giant corn and Brazil nut are recognized because of their exceptional balance of proteins, fat, and starch, as well as their high amount of essential amino acids and nutraceutical properties.*

Excepcional balance de proteínas, grasas y almidón, así como por su alto grado de aminoácidos esenciales.

*Exceptional balance of proteins, fat, and starch, as well as their high amount of essential amino acids.*



# Castaña

## Brazil nut

Nombre científico **Bertholletia excelsa H. B. K.**  
Scientific name

El castaño, uno de los árboles más altos de la Amazonía (llega a medir más de 50 metros de altura), es capaz de narrar relatos de más de mil años de historia. Rey indiscutible de la vegetación de la selva, posee un tesoro en forma de cápsulas de madera, donde se almacena una riqueza para el paladar y el organismo. La castaña, un fruto seco sabroso y saludable, fuente de energía, fibra y proteína sin calorías, es uno de los principales ingredientes de los alimentos para niños y recién nacidos. El aceite que se extrae de este producto es tan nutritivo (por sus propiedades antioxidantes, cicatrizantes y reconstituyentes) que la industria de la belleza no duda en utilizarlo en sus fórmulas para cremas hidratantes y fragancias de uso cotidiano.

The Brazil nut tree, one of the biggest in the Amazon, which can reach up to the 50m (164ft) of height, could tell us stories of more than a thousand years. The indisputable king of the forest vegetation possesses a treasure in shape of wood pills, storing a source of wealth for the palate and body. The Brazil nut, a delicious and healthy dried fruit, full of energy, fiber and protein without calories, is one of the main ingredients for newborns and kids foods. The oil extracted from this product, rich in antioxidants, healing and revitalizing properties, is so nutritional that even the beauty industry has no doubt in using it in their formulas for everyday fragrances and moisturizing creams.

### Origen

#### Origin

Es originaria de la Amazonía (Perú, Venezuela, Colombia, Bolivia y Brasil).

Original from the Amazon of Peru, Venezuela, Colombia, Bolivia and Brazil.

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: se realiza a partir de los 12 a 15 años y luego es anual.

Harvest: after 12 to 15 years, and annual harvests after that.

### Beneficios a la salud humana

#### Human Health Benefits

- Por su alto contenido de carbohidratos, es considerado un alimento energético.
- Mantiene los niveles de azúcar equilibrados y quita la sensación de hambre.
- Ayuda a la síntesis de proteínas.
- Ayuda a controlar la hipertensión.
- It is considered an energy food due to its high amount of carbs.
- Maintains balanced sugar levels and suppresses the appetite.
- Helps the protein synthesis.
- Helps to control hypertension.



### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional Value

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g	Por 100 g / Per 100 g
Agua Water	48,6 g	Calcio Calcium 27 mg
Calorías Calories	213 kcal	Cobre Copper 0,44 mg
Grasa Fat	2,26 g	Zinc Zinc 0,42 mg
Proteína Protein	2,42 g	Manganeso Manganese 10,95 mcg
Carbohidratos Carbohydrates	45,54 g	Vitamina C Vitamin C 43 mg
Fibra Fiber	8,1 g	Vitamina A Vitamin A 28 UI
Potasio Potassium	518 g	Vitamina B1 Vitamin B1 0,238 mg
Fósforo Phosphorus	93 mg	Vitamina B2 Vitamin B2 0,168 mg
Hierro Iron	1,01 mg	Vitamina B3 Vitamin B3 1,179 mg
Sodio Sodium	3 mg	Vitamina B6 Vitamin B6 0,376 mg
Magnesio Magnesium	33 mg	Acido fólico Folic acid 62 mcg

Principios activos: rico en carbohidratos, minerales (potasio, fósforo, magnesio y calcio) y vitaminas (A, C y complejo B).

Active substances: Rich in carbohydrates and minerals like potassium, phosphorus, magnesium and calcium, and vitamin A, C and B complex.

### Presentaciones

#### Presentations



Biocombustible  
Biofuel



Productos de belleza  
Beauty products



Aceite  
Oil



repostería  
Patisserie



Confitería  
Confectionery



# Cañihua

## Cañihua

Nombre científico **Chenopodium pallidicaule Aellen.**  
Scientific name

Sobre el Altiplano andino, donde pocos cultivos prosperan entre heladas y sequías, la cañihua crece en todo su esplendor, pintando la pampa serrana como un fresco impresionista, con colores cálidos como el escarlata, el lila, el esmeralda y el índigo, que contrastan con el embrujo gélido del clima de puna. Este grano, cultivado por antiguos agricultores Tiahuanaco, posee los mismos principios nutricionales que la quinua, pero la supera en sus contenidos de calcio y grasas saludables, así como en hierro y magnesio, minerales que contribuyen con el perfecto balance de nutrientes en el organismo.

Over the high Andean plateau where few crops develop between snowfalls and droughts, the cañihua grows in all its glory, painting the pampas of the highland like an impressionism fresco, with warm colors like scarlet, lilac, emerald, and indigo which contrast with the frozen spell of the puna weather. This grain, cultivated by ancient farmers of the Tiahuanaco culture, has the same nutritional values as the quinoa, but surpasses it in contents of calcium and healthy fats, as well as iron and magnesium, minerals that contribute to obtain the perfect balance of nutrients in the organism.

### Origen

#### Origin

Procede de los Andes del Perú y Bolivia. Se cultiva en la meseta del Collao, entre 3500 a 4200 msnm.

Original from the Andes of Peru and Bolivia. Harvest in the Collao plateau between the 3,500 and 4,200 m.a.s.l. (11482 and 13773 f.a.s.l.)

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: a partir del quinto al sexto mes, mediante el método de trillado.

Harvest: after five to six months, through threshing.

### Beneficios a la salud humana

#### Human Health Benefits

- Tiene un alto contenido proteico que puede aprovecharse en las dietas escasas en carnes.
- Posee un balance de aminoácidos de primera línea. Es particularmente rica en lisina, isoleucina y triptófano.
- Contiene vitamina E y complejo B.
- Sus granos están libres de gluten.
- Ayuda a la disminución del colesterol en la sangre y previene las afecciones cardiovasculares.
- It has high protein content suitable for limited-meat diets and a balance of first-line amino acids particularly rich in lysine, isoleucine and tryptophan.
- Contains vitamin E and B complex.
- Gluten free grains.
- Helps to reduce cholesterol in the blood and prevents heart diseases.



### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional Value

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Humedad Water	9,6%
Proteínas Proteins	13,1 g
Fibra Fiber	3,8 g
Grasas Fat	8,63 g
Carbohidratos Carbohydrates	59,59 g
Ceniza Ash	5,28 g
Fósforo Phosphorus	0,59 mg
Potasio Potassium	0,24 mg
Calcio Calcium	0,7 mg
Magnesio Magnesium	200 mg
Hierro Iron	50 mg

Principios activos: es importante su contenido de aminoácidos esenciales como lisina, triptófano y arginina. Tiene un alto contenido de hierro y magnesio.

Active substances: It has a considerable amount of lysine, tryptophan and arginine, essential amino acids. High contain of iron and magnesium.

### Presentaciones

#### Presentations



Infusiones  
Infusions



Repostería  
Patisserie



Galletas  
Cookies



Harina tostada  
Toasted flour



# Kiwicha

## Amaranth

Nombre científico **Amaranthus caudatus**.  
Scientific name

Para los incas, la kiwicha fue el alimento por excelencia, debido a sus propiedades nutritivas y medicinales. Por ese motivo, era venerada y formaba parte central de algunas ceremonias religiosas alrededor de la agricultura, la prosperidad y la fertilidad. Tras la Conquista, cultivar kiwicha fue considerado un sacrilegio, porque estaba unida a lo más profundo de las tradiciones precolombinas. Se prohibió su cultivo y su consumo. No obstante, valientes agricultores la salvaron de la extinción. En la actualidad, la NASA utiliza la kiwicha en la dieta de los astronautas, e incluso la cultiva y cosecha en los viajes espaciales.

For the Incas, the amaranth was the food par excellence due to its nutritional and medicinal properties. For this reason it was venerated and played an important role at some religious ceremonies about agriculture, prosperity and fertility. After the conquest, growing amaranth was considered a sacrilege because it was linked to the deepest of pre-Columbian traditions. The crops and their use were forbidden. But despite that, some brave farmers saved it from extinction. Today NASA uses it in astronauts' diet, even sowing and cropping it in their space trips.

### Origen

#### Origin

Es un producto originario de los Andes del sur, muy apreciado y consumido por las culturas preincas e inca.

*Southern Andes, highly appreciated and consumed by pre-Incas and Inca cultures.*

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: a partir del quinto al séptimo mes.  
Harvest: from the fifth to seventh month.

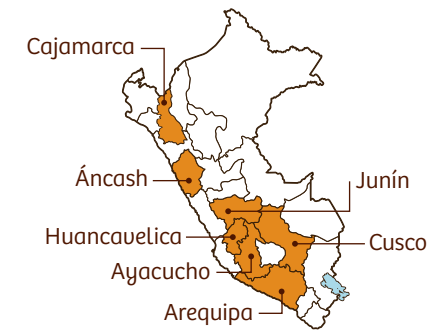
### Beneficios a la salud humana

#### Human Health Benefits

- Por su alto contenido de aminoácidos esenciales, especialmente de lisina, favorece el desarrollo cerebral y es indicado en la nutrición de madres gestantes e infantes.
- Proporciona calcio, fósforo y hierro para nuestros dientes, huesos y sangre.
- Aplaca los dolores reumáticos y la menstruación excesiva.
- La infusión obtenida de los tallos actúa como un efectivo laxante.
- Due to its high amount of amino acids, especially lysine, it favors the development of the brain and is indicated in pregnant women and infants diet.
- Provides calcium, phosphorus and iron for our teeth bones and blood.
- Calms rheumatic pains and excessive menstruation.
- The infusion obtained from the stem acts like a powerful laxative.

### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional Value

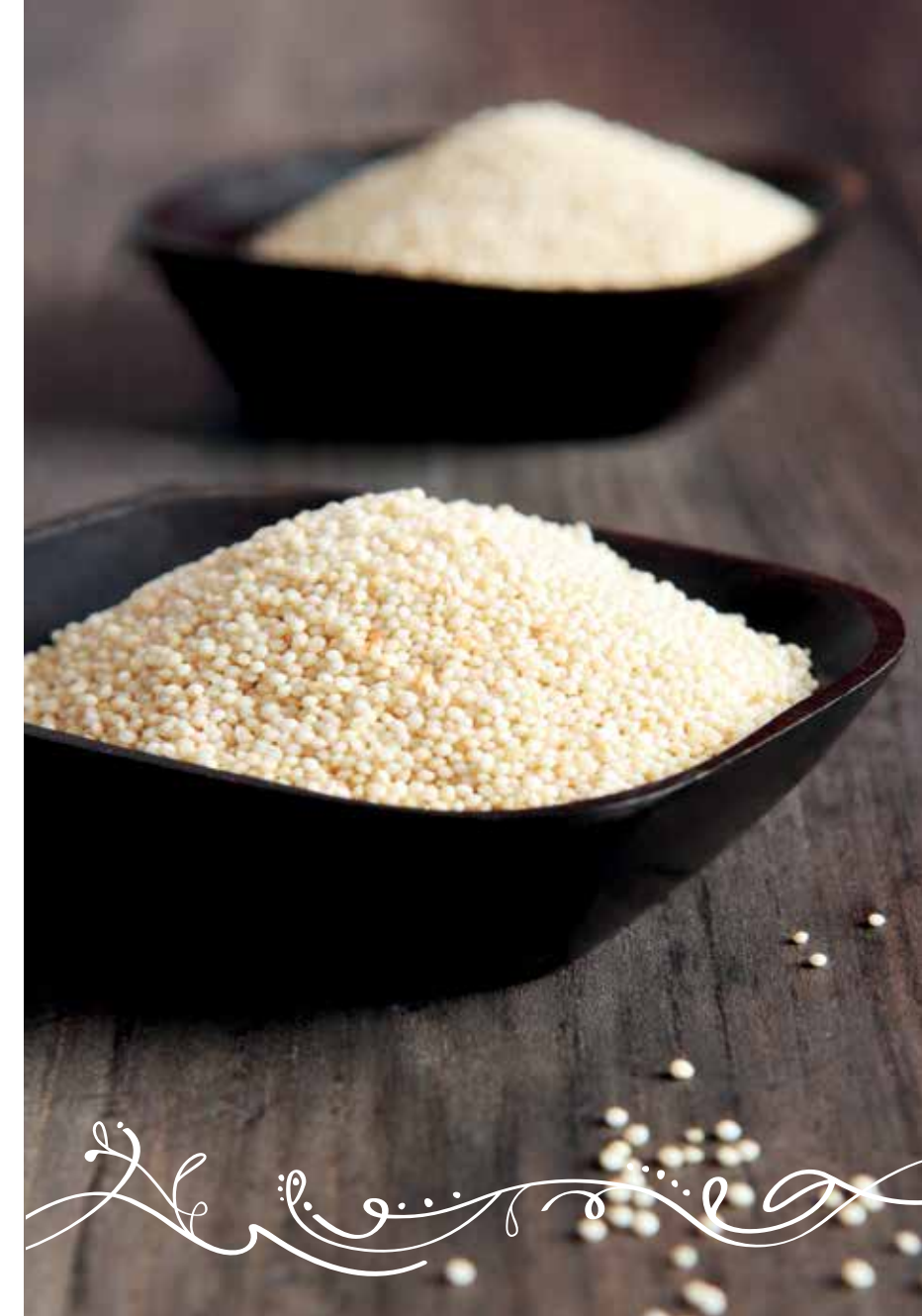
Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Proteína Protein	12,9 g
Calcio Calcium	247 g
Fósforo Phosphorus	500 mg
Hierro Iron	3,4 mg
Ceniza Ash	2,5 g
Grasa Fat	7,2 g
Fibra Fiber	6,7 g
Carbohidratos Carbohydrates	65,1 g
Humedad Humidity	12,3 %
Valor energético Energy Value	358 Kcal
Tiamina Thiamine	0,14 mg
Riboflavina Riboflavin	0,32 mg
Niacina Niacin	1,0 mg
Vitamina C Vitamin C	3,0 mg

Principios activos: alto contenido de lisina, aminoácido esencial, componente de su proteína. Sus hojas son ricas en antocianinas, que actúan como antioxidantes naturales.

*Active Substances: High content of lysine, essential amino acid, component of its protein. Its leaves are rich in anthocyanin, which acts like a natural antioxidant.*

### Presentaciones

#### Presentations





# Maíz gigante

*Giant Corn*

Nombre científico **Zea mays**.  
Scientific name

El dios Pachacámac, creador de todas las cosas sobre la Tierra, fue representado dentro de su templo inca con un racimo de mazorcas gigantes atadas a su cinto, como símbolo de prosperidad, abundancia y fortuna. Después de varios siglos, el maíz cusqueño, producto con denominación de origen, sigue alumbrando el destino de sus descendientes. El nombre de "maíz blanco gigante Cusco" identifica una variedad genética que sintetiza un conjunto de particularidades culturales, históricas, geográficas y climáticas de la zona donde se cultiva, que explican las características propias del maíz y sus granos.

*The Pachacamac god, creator of all the things on earth, was represented inside the Pachacamac Inca Temple with giant corn cobs attached to his waist as a symbol of prosperity, abundance, and fortune. After many centuries, the corn from Cusco (product with designation of origin) keeps lighting the destiny of its descendents. The name "Cusco's Giant White Corn" identifies a genetic variety that synthesizes a group of cultural, historical, geographical and climatic distinctive features of the area where it is cultivated, which explains the characteristics of the corn and its grains.*

## Origen

Procede del Valle Sagrado de los incas en el Cusco. Su cultivo se remonta al periodo inca.

*Sacred Valley of the Incas in Cusco. Its harvest goes back to the Inca period.*

## Disponibilidad estacionaria



Cosecha: a partir del séptimo al octavo mes.  
*Harvest: from the seventh to eighth month.*

## Beneficios a la salud humana

- Es un alimento altamente energético y rico en nutrientes digestibles.
- Los cereales como el maíz suministran cantidades notables de proteínas y otros nutrimentos.
- Por su contenido de grasas poliinsaturadas, favorece el funcionamiento del sistema cardiovascular.
- Es rico en fósforo, potasio y magnesio.
- *Highly energetic food and rich in digestible nutrients.*
- *Cereals, such as corn, provide significant quantities of proteins and other nutrients.*
- *It favors the function of the cardiovascular system due to its content of polyunsaturated fat.*
- *Rich in phosphorus, potassium and magnesium.*

## Distribución geográfica



## Valor nutricional

Componentes Components	Por 100 g / Per 100 g	Componentes Components	Por 100 g / Per 100 g
Calorías <i>Calories</i>	353 cal	Calcio <i>Calcium</i>	5 mg
Agua <i>Water</i>	14,1 g	Fósforo <i>Phosphorus</i>	249 mg
Proteínas <i>Proteins</i>	5,6 g	Hierro <i>Iron</i>	3 mg
Grasas <i>Fat</i>	4,6 g	Vitamina B1 <i>Vitamin B1</i>	0,2 mcg
Fibra <i>Fiber</i>	1,9 g	Vitamina B2 <i>Vitamin B2</i>	0,16 mcg
Ceniza <i>Ash</i>	1,4 g	Vitamina B5 <i>Vitamin B5</i>	3 mcg
Carbohidratos <i>Carbohydrates</i>	74,6 g	Ácido ascórbico reducido <i>Ascorbic acid</i>	2,6 mcg

Principios activos: el componente principal es el almidón, al que corresponde el 73% del peso del grano, formado por dos polímeros de glucosa: amilasa y amilopectina.

*Active Substances: 73% of the grain's weight is starch, formed by 2 glycopolymers: amylose and amylopectin.*

## Presentaciones





# Quinua

## Quinoa

Nombre científico **Chenopodium quinoa Willd.**  
Scientific name

Bajo la mirada atenta del dios Wiracocha, jóvenes horticultores se enrumban a la orilla del lago Titicaca, donde crecen las robustas panojas de quinua, que esperan ser trilladas. Hombres y mujeres de la montaña ejecutarán el ancestral rito, que se remonta a más de tres mil años de historia, desde que el hombre domesticó por primera vez el grano que siglos más tarde se convertiría, según la Organización de Naciones Unidas (ONU), en la clave de la seguridad alimentaria de la humanidad. Existen más de tres mil variedades de quinua, de las que solo se aprovecha en la actualidad menos del 1%. Los astronautas la celebran, los chef más reconocidos la elogian, la medicina moderna recomienda su consumo. Viene del pasado pero asegura el presente y permite imaginar un mejor mañana.

*Under the watchful eye of the god Wiracocha, young horticulturists make their way to the Titicaca Lake's shore where panicles of quinoa grow. The men and women of the mountains will continue to perform this harvest ritual, which goes back 3.000 years ago since man domesticated the grain, which centuries later would become the key of food safety for the human race, this according to the UN. There are more than 3.000 varieties of quinoa and nowadays we use less than 1% of it. The astronauts celebrate it, the most recognize chefs praise it, and modern medicine recommends its consumption. Comes from the past, but assures the present and allows thinking of a better future.*

### Origen

#### Origin

Procede de los Andes del Perú y Bolivia. Su consumo se remonta hasta los 5000 a. C.

*Andes of Peru and Bolivia. Its consumption goes back to 5000 years B.C.*

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: de 7 a 10 meses después de la siembra.  
*Harvest: 7 to 10 months after sowing.*

### Beneficios a la salud humana

#### Human Health Benefits

- Es un grano de alto valor nutritivo. Aporta proteínas, ácidos grasos insaturados y minerales.
- Por su contenido de fibra, superior al 6% del peso del grano, favorece el tránsito intestinal, estimula el desarrollo de bacterias benéficas y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- Es un alimento libre de gluten, apropiado para los celíacos.
- *A grain of high nutritional value, it has proteins, unsaturated fatty acids and minerals.*
- *Thanks to its fiber content, higher than 6% per cent of the grain's weight, it favors the intestinal transit, the development of beneficial bacteria and helps to prevent colon cancer.*
- *Gluten free food, appropriate for celiac disease patients.*



### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional Value

Componentes Components	Por 100 g / Per 100 g	Número de determinaciones Number of determinations	Rango Range
Humedad Moisture	12,65%	58	20,7-6,8%
Proteínas Proteins	13,81	77	22,08-7,47
Grasa Fat	5,01	60	9,3-1,8
Ceniza Ash	3,36	60	9,8-1,8
Hidratos de carbono Carbon Hydrates	59,74	50	71,3-36,72
Celulosa Cellulose	4,38	22	12,20-1,5
Fibra Fiber	4,14	30	16,32-1,10

Principios activos: contiene proteínas con alto valor biológico. Por el contenido de lisina, ofrece un balance adecuado de aminoácidos esenciales. Se le considera un alimento completo.

*Active Substances: Contains proteins with high biological value. It offers a balance of essential amino acids due to its lysine content. It is considered a complete food.*

### Presentaciones

#### Presentations





# Sacha inchi

## Sacha Inchi

Nombre científico **Plukenetia volubilis L.**  
Scientific name

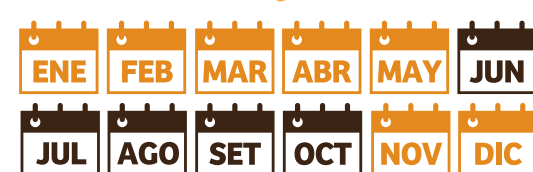
El sacha inchi es una planta oleaginosa autóctona de la Amazonía peruana, conocido en el mundo como el “maní del inca”, por su enorme importancia durante el Imperio. También conocido como “maní del monte”. Sus semillas contienen una de las más importantes fuentes de omega-3, 6 y 9 del mundo, por encima de los llamados pescados azules. Este aceite es de extraordinaria calidad y es considerado como un ácido graso esencial para la vida. Por sus características, se utiliza para equilibrar el colesterol y los triglicéridos, ayudar a regular el peso e incrementar la capacidad mental, así como puede utilizarse también como revitalizante y rejuvenecedor de la piel. Además, representa una alternativa para combatir la deforestación, pues favorece la conservación del suelo y del medio ambiente.

Sacha Inchi is an oleaginous plant originally from the Peruvian Amazon and it is known as the Inca peanut because of its importance during the empire. It is also known as peanut of the mountain. Its seeds contain one of the most important sources of Omega 3, 6 and 9 in the world, over the so called blue fish. Extraordinary oil considered an essential fatty acid for life. Its characteristics allow the balance of cholesterol and triglycerides, help to regulate weight and reinforce mental capacity. It can be used to invigorate and rejuvenate the skin. It represents an alternative to fight the deforestation and benefits the conservation of the land and environment.

### Origen

Se han hallado vestigios de su uso por las culturas precolombinas.  
*There were found traces of its use in pre-Columbian cultures.*

### Disponibilidad estacionaria



Cosecha: de seis a ocho meses después del trasplante.  
*Harvest: six to eight months after transplantation.*

### Beneficios a la salud humana

- Ayuda a contrarrestar problemas de colon irritable e hígado graso.
- Favorece la reducción de colesterol malo (LDL) en la sangre y estimula el incremento del colesterol bueno (HDL).
- Regula la presión arterial y, por tanto, previene el infarto al miocardio y la trombosis arterial.
- Reduce la tasa de triglicéridos al mejorar el riego sanguíneo.
- *Helps to counteract problems related to irritable bowel syndrome and fatty liver.*
- *Benefits the reduction of bad cholesterol in the blood (LDL) and stimulates the increase of good cholesterol (HDL).*
- *Regulates the arterial pressure, preventing arterial thrombosis and myocardial infarction.*
- *Reduces triglycerides, improving the blood flow.*

### Distribución geográfica



### Valor nutricional

Componentes Components	Hamaker (1992) Por 100 g	Mejía (1997) Per 100 g
Humedad Moisture	5,63	6,37
Proteína Protein	24,39	24,21
Grasas Fat	43,27	51,40
Fibra Fiber	16,53	11,30
Ceniza Ash	7,72	2,69
Carbohidratos Carbohydrates	2,8	4,03

Principios activos: es la oleaginosa que aporta la mayor cantidad del ácido graso insaturado conocido como omega-3.

*Active substances: Oleaginous plant that brings the most quantity of unsaturated fatty acid known as Omega 3.*

### Presentaciones







# Frutos y raíces que rejuvenecen y revitalizan

*Fruits and roots that rejuvenate and revitalize*

El mercado de las bebidas energizantes y funcionales alcanza los US\$ 23 000 millones en mercados como Estados Unidos, donde una legión de consumidores buscan refrescos con propiedades energizantes con beneficios para la salud y la nutrición. En esta categoría de productos existen alimentos peruanos como el algarrobo, la maca, el maíz morado y el yacón, ingredientes excepcionales para estas bebidas, fuente de proteínas, carbohidratos y aminoácidos.

*The market of energy and functional drinks reaches US\$23.000 million in countries like the USA, where a legion of consumers is looking for drinks with energetic properties and with health and nutrition benefits. In this category of products, we found foodstuff from Peru like mesquite, maca, purple corn, and yacon, exceptional ingredients for these drinks, source of proteins, carbs and amino acids.*

**Propiedades energizantes con beneficios para la salud y la nutrición.**

*Energetic properties and with health and nutrition benefits.*



# Algarrobo

## Mesquite

Nombre científico **Prosopis pallida**.

Scientific name

Como su raíz se hunde hasta alcanzar el agua del subsuelo, el algarrobo ha logrado pintar los paisajes más áridos del norte con su imponente figura, que alcanza hasta los 20 metros de altura. Los habitantes de Piura, donde se concentra esta especie de leguminosa, han llegado a considerar al robusto tronco como un regalo divino, porque les ofrece sombra, alimento, forraje, abono, madera, medicina y materia prima para diversas actividades económicas.

*Like its root sunk into the soil until it reaches the underground water, the mesquite has been able to paint the most arid landscapes in the north with its stunning shape, which reaches almost 20 m (65 ft) in height. The residents of Piura, where this leguminous species can be found, have even considered this vigorous trunk like a divine gift because it offers them shadow, food, fodder, compost, wood, medicine and raw material for different economic activities.*

### Origen

#### Origin

Procede del desierto del norte del Perú.

*Southern Peruvian dessert.*

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: a partir del quinto al sexto año, se pueden obtener 40 a 60 kilos de frutos por árbol.

*Harvest: after the fifth or sixth year, the tree produces 40 to 60 kilograms of fruit.*

### Beneficios a la salud humana

#### Human Health Benefits

- Es un energizante natural, apropiado para niños, deportistas y personas de la tercera edad.
- No posee gluten, lo que lo convierte en un alimento apropiado para los celíacos.
- Los componentes de su fibra son solubles en el organismo y aportan beneficios a la flora intestinal al disminuir las bacterias nocivas.
- Elimina metales pesados y sustancias radioactivas del organismo.
- *Natural energy product, suitable for children, athletes and elderly people.*
- *It does not contain gluten, which makes it suitable for celiac disease patients.*
- *Its fiber components are soluble in the organism, providing benefits to the intestinal flora, diminishing damaging bacteria.*
- *Eliminates heavy metals and radioactive substances in the organism.*



### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional Value

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Humedad Moisture	10,4
Materia seca Dry matter	89,6
Proteínas Protein	9,8
Fibra Fiber	15,9
Grasa Fat	1,1
Carbohidratos Carbohydrates	59,4
Ceniza Ash	3,3
Calcio Calcium	0,5
Fósforo Phosphorus	0,2

Principios activos: sus frutos contienen altos índices de azúcares, proteínas, minerales, vitaminas del complejo B y fibras, así como alto contenido de triptófano, aminoácido esencial.

*Active substances: Its fruits contain high indexes of sugar, proteins, minerals, B complex vitamins and fiber. High content of tryptophan, an essential amino acid.*

### Presentaciones

#### Presentations





# Maca

## Maca

Nombre científico **Lepidium meyenii Walpers, Lepidium peruvianum Chacon.**  
Scientific name

Considerada por las culturas precolombinas como un obsequio de los dioses, los cronistas de la Conquista afirmaron en sus libros que esta raíz fue un alimento sagrado, destinado para la realeza incaica, así como para los guerreros de las tropas del Imperio, por sus propiedades para elevar la virilidad, la vitalidad y la fuerza física. Bernabé Cobo, cronista de Indias, la describió como una raíz que rendía tributo a Venus, la diosa del amor, por sus aptitudes para la fertilidad como potente afrodisiaco en hombres y animales.

*Considered by the pre-Columbian cultures as a gift from the gods, the chroniclers of the conquest said in their books that this root was a sacred food destined for the Inca royalty and for the warriors of the empire troops because its properties elevate virility, vitality and physical strength. Bernabé Cobo, chronicler of indigenous stories, described it like a root that worshipped Venus, the love goddess, because of its benefits for fertility, acting like a powerful aphrodisiac for men and animals.*

### Origen

Procede de la sierra altoandina del centro del Perú. Su cultivo se remonta a culturas preíncas.

*High Mountains in the center of Peru. Sowing goes back to the pre-Inca cultures time.*

### Disponibilidad estacionaria



Cosecha: a partir de los 8 a 11 meses después de la siembra.  
*Harvest: 8 to 11 months after the sowing.*

### Beneficios a la salud humana

- Es un reconstituyente natural.
- Estabiliza y controla la presión arterial.
- Alivia el insomnio.
- Es sugerida para recomponer el equilibrio mental y físico.
- Ayuda a reducir el estrés y el cansancio.
- Proporciona energía y claridad mental.
- Brinda vitalidad y mejora la resistencia en los atletas.

- *Natural revitalizer.*
- *Stabilizes and controls arterial pressure.*
- *Relieves insomnia.*
- *Recommended for repairing mental and physical balance.*
- *Helps to reduce stress and tiredness.*
- *Provides energy and mental clarity.*
- *Gives vitality and improves the resistance on athletes.*



### Distribución geográfica



### Valor nutricional

Componentes Components	Por 100 g / Per 100 g	Componentes Components	Por 100 g / Per 100 g
Humedad Moisture	15,3	Calcio Calcium	220
Proteínas Proteins	10,2	Fósforo Phosphorus	180
Ceniza Ash	4,8	Hierro Iron	15,5
Grasa Fat	2,2		
Fibra Fiber	8,5		
Carbohidratos Carbohydrates	59		

Principios activos: tiene un alto contenido de calcio y fósforo, minerales útiles en la formación de los huesos. Contiene selenio y magnesio. Es apropiado como revitalizante.

*Active Substances: It has a high content of calcium, phosphorus and minerals useful in the development of bones. It contains selenium and magnesium and is a perfect energy enhancer.*

### Presentaciones





# Maíz morado

## Purple Corn

Nombre científico **Zea mays L var.**  
Scientific name

Esta variedad de maíz, cuyo cultivo data de épocas prehispánicas, es la base de íconos de la gastronomía peruana, como la mazamorra y la chicha morada. Fue inmortalizada por el cronista Ricardo Palma en las *Tradiciones peruanas* como el postre favorito de los españoles, que combinaron el hervor de las mazorcas moradas con frutos secos naturales de España, como el quindón, la manzana y el membrillo. La chicha morada no solo destaca por su sabor refrescante, sino por sus propiedades para controlar la presión alta o prevenir enfermedades cardiovasculares y neoplásicas.

*This variety of corn, whose farming goes back to pre-Hispanic period, is the base of some Peruvian gastronomy classics like mazamorra (soft, sweet maize-based dessert) and chicha (purple corn sweet drink). Immortalized by the chronicler Ricardo Palma in "Tradiciones Peruanas" like the favorite dessert of the Spaniards, which combines the boiled corn with dried fruit from Spain like prunes, apple and quince. On the other hand, the chicha stands out not only for its refreshing taste but for its properties able to control high blood pressure or prevent heart and neoplastic diseases.*

### Origen

Se han encontrado vestigios de su consumo en el Perú con mayor antigüedad del 2250 a. C.  
*Found traces of its consumption in Peru date from 2250 B.C.*

### Disponibilidad estacional



Cosecha: del sexto al octavo mes después de la siembra.  
*Harvest: after six to eight months after sowing.*

### Beneficios a la salud humana

- La antocianina es considerada un antioxidante natural que retarda el envejecimiento celular.
  - Su consumo contribuye a reducir la presión arterial.
  - Es un anticancerígeno a nivel del colon y el recto.
  - Protege la retina ocular.
  - Ayuda a controlar la diabetes.
  - Disminuye la permeabilidad capilar, al aumentar su resistencia.
  - Favorece la salud cardíaca y mejora la circulación.
- *Anthocyanin is considered a natural antioxidant which delays cell aging.*
  - *Its consumption contributes reducing arterial pressure.*
  - *Anticarcinogenic properties for colon and rectum cancer.*
  - *Protects the ocular retina.*
  - *Helps control diabetes.*
  - *Diminishes the capillary permeability, improving its resistance.*
  - *Benefits cardiovascular health, improving circulation.*

### Distribución geográfica



### Valor nutricional

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Calorías <i>Calories</i>	357 cal
Agua <i>Water</i>	11,4 g
Proteínas <i>Proteins</i>	7,3 g
Grasas <i>Fat</i>	3,4 g
Carbohidratos <i>Carbohydrates</i>	76,2 g
Fibra <i>Fiber</i>	1,8 g
Ceniza <i>Ash</i>	1,7 g
Calcio <i>Calcium</i>	12 mg
Fósforo <i>Phosphorus</i>	328 mg
Hierro <i>Iron</i>	8 mg
Vitamina B1 <i>Vitamin B1</i>	0,38 mcg
Vitamina B1 <i>Vitamin B2</i>	0,22 mcg
Vitamina B1 <i>Vitamin B5</i>	2,84 mcg
Ácido ascórbico reducido <i>Reduced ascorbic acid</i>	2,1
Antocianina <i>Anthocyanin</i>	1,5-6%

Principios activos: su pigmento morado, de mayor presencia en la coronta, contiene el principio activo antocianina.  
*Active Substances: Its purple pigment, more present in the de-seeded corn cob, contains anthocyanin.*

### Presentaciones





# Yacón

## Yacon

Nombre científico **Smallanthus sonchifolius**.  
Scientific name

Representado por los alfareros de la cultura Mochica en sus vasijas de barro como el origen de la vida, esta raíz andina de sabor dulce formó parte vital de nuestro pasado precolombino. La ciencia moderna ha revalorado este tubérculo por su alto contenido de inulina, fibra dietética que ayuda al organismo a metabolizar la glucosa y reducir los índices de colesterol.

Represented by the Mochica culture potters on their clay pots as the origin of life, this sweet Andean root is highly recommended for diabetic patients because it reduces the glucose in the blood. Now, the modern science has increase the value of this tuber due to its high content of insulin, dietary fiber that helps the organism to metabolize the glucose and diminish cholesterol rates.

### Origen

Procede de los Andes americanos. Cuenta con excelente adaptabilidad al frío de las altas quebradas.

*The American Andes, with excellent adaptability to the cold climate of the high mountains.*

### Disponibilidad estacionaria

Seasonal availability



Cosecha: de 6 a 10 meses después de la siembra, dependiendo de las condiciones climáticas.

*Harvest: six to ten months after the sowing depending on weather conditions.*

### Beneficios a la salud humana

Human Health Benefits

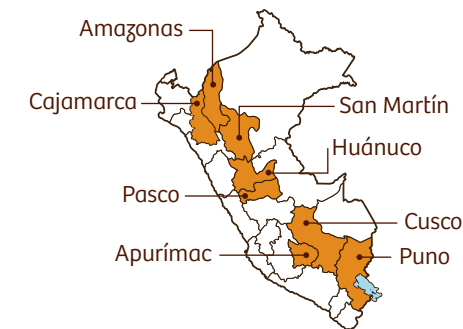
- Excelente para las dietas hipocalóricas y de diabéticos.
- Se le atribuyen propiedades antidiabéticas.
- Reduce los riesgos de osteoporosis.
- Se emplea como edulcorante no calórico.
- Su consumo diario disminuye el nivel de triglicéridos en la sangre.
- Proporciona alivio a problemas gastrointestinales.

- *Excellent for hypocaloric diets and for diabetic patients.*
- *It has anti-diabetic properties.*
- *Reduces risk of osteoporosis.*
- *It is use as a no-calorie sweetener.*
- *Its daily use diminishes triglycerides levels in the blood.*
- *Relieves gastrointestinal problems.*



### Distribución geográfica

Geographical distribution



### Valor nutricional

Nutritional Value

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g	Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Energía Energy	54 Kcal	Fósforo Phosphorus	21 mg
Agua Water	86,6 g	Hierro Iron	0,3 mg
Proteína Protein	0,3 g	Retinol Retinol	12 mg
Grasa Fat	0,3 g	Tiamina Thiamine	0,02 mg
Carbohidratos Carbohydrates	12,5 g	Riboflavina Riboflavin	0,11 mg
Fibra Fiber	0,5 g	Niacina Niacin	0,34 mg
Ceniza Ash	0,3 g	Acido ascórbico Ascorbic acid	13,1%
Calcio Calcium	23 mg		

Principios activos: a diferencia de otras raíces, el yacón conserva sus principios activos en forma de fructooligosacáridos e inulina. No se descompone en el tracto digestivo y ayuda al balance intestinal.

*Active Substances: Unlike other roots, the yacón preserves them in the form of fructooligosaccharides. They do not decompose in the digestive tract. They benefit the intestinal balance.*

### Presentaciones

Presentations



Concentrados Concentrates  
Infusiones Infusions  
Cápsulas Capsules  
Jugos Juices  
Extractos Extracts  
Miel Honey  
Mermelada Jam  
Hojuelas Flakes  
Harina Flour

# Hierbas que curan y plantas que sanan

*Herbs that cure and plants that heal*

**Virtudes medicinales para tratar males complejos, desde trastornos de la vejez hasta enfermedades como el cáncer.**

*Medicinal virtues capable of treating complex diseases, from old age disorders to cancer.*

Desde tiempos ancestrales, las hierbas aromáticas y las plantas medicinales se han utilizado con magia y sabiduría por diversas culturas para sanar las heridas y detener el dolor. En el Perú, las hierbas como la muña y la uña de gato se usan desde épocas precolombinas. En la actualidad, se han convertido en el centro de la atención del mundo por sus virtudes medicinales para tratar males complejos, desde trastornos de la vejez hasta enfermedades como el cáncer.

*Since ancestral times, the aromatic herbs and medicinal plants have been used with charm and wisdom by different cultures to heal wounds and stop the pain. In Peru, herbs like muña and cat's claw are used since pre-Columbian times and they have become nowadays the center of attention because of their medicinal virtues capable of treating complex diseases, from old age disorders to cancer.*



# Muña

## Muña

Nombre científico ***Minthostachys mollis***.  
Scientific name

Desde la era de los incas, los hombres del Ande utilizaron la raíz de la muña como una refrigeradora portátil, porque tenía la propiedad de conservar los alimentos por más días. Hoy se sabe que este producto crece en las cumbres de las montañas, posee más calcio que la maca y un alto contenido de fósforo, clave para favorecer el crecimiento y mantenimiento de los huesos y dientes. Según la medicina moderna, contribuye con el funcionamiento del sistema nervioso. Es considerada como un remedio natural o planta curativa, y uno de los productos andinos más utilizados al lado del mate de coca, la infusión de maca y la uña de gato.

*Since the period of the Incas, the men from the Andes used the muña root as a portable refrigerator because it has the property to preserve food for many days. Today we know that "this product", which grows in the highest part of the mountains, has more calcium and phosphorus than the maca, the key for growing and maintaining bones and teeth. According to modern medicine, muña contributes to the function of the nervous system and prevents osteoporosis. Considered as a natural medicine or curative plant, it is one of the most used Andean products, besides the mate de coca (coca tea) and the infusion of maca and cat's claw.*

### Origen

#### Origin

En un texto del siglo XVIII, redactado por un herborista anónimo, se le atribuyen virtudes médicas.

*Medical virtues are attributed to the plant on an 18th century text wrote by an anonymous herbalist.*

### Disponibilidad estacionaria

#### Seasonal availability



Cosecha: en los meses de marzo, setiembre y noviembre.  
Harvest: in the months of March, September and November.

### Beneficios a la salud humana

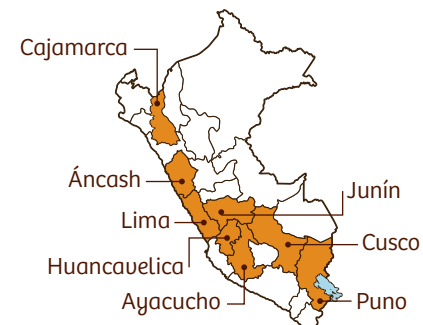
#### Human Health Benefits

- Es apropiada para combatir el mal de altura.
- Tiene propiedades carminativas y digestivas.
- Alivia la flatulencia y las afecciones diarreicas.
- Por su alto contenido de calcio y fósforo, favorece el endurecimiento de los huesos.
- Previene la osteoporosis.
- Su ungüento es usado para curar afecciones reumáticas, fracturas, luxaciones y golpes.

- *Appropriate to fight altitude sickness.*
- *It has carminative and digestive properties.*
- *Relieves flatulence and diarrhea conditions.*
- *Benefits hardening of bones due to its high amount of calcium and phosphorus.*
- *Prevents osteoporosis*
- *The muña based cream is used to cure rheumatic pain, fractures, luxations and wounds.*

### Distribución geográfica

#### Geographical distribution



### Valor nutricional

#### Nutritional Value

Componentes / Components	Por 100 g / Per 100 g
Energía/Energy	299 Kcal
Agua Water	16 g
Proteínas Proteins	3,2 g
Grasas Fat	2,8 g
Carbohidratos Carbohydrates	66,3 g
Fibra Fiber	9,4 g
Ceniza Ash	11,7
Calcio Calcium	2237 mg
Fósforo Phosphorus	269 mg
Hierro Iron	22,4 mg
Retinol Retinol	306 mg
Tiamina Thiamine	0,35 mg
Riboflavina Ribo flavin	1,81 mg
Niacina Niacin	6,85 mg
Acido ascórbico reducido Ascorbic acid	0,0085 mg

Principios activos; fuente de calcio. Su aceite esencial contiene también pulegona, mentona, mentol, isomentona, ácido pipérico, 1-8cineol, carvona, B-pineno, C-pineno.

*Active Substances: Source of calcium. Its essential oil also contains pulgone, menthone, menthol, isomenthone, piperic acid, 1-8cineol, carvone, B-pinene, C-pinene.*

### Presentaciones

#### Presentations



Cápsulas  
Capsules



Infusiones  
Infusions





# Uña de gato

## Cat's Claw

Nombre científico **Uncaria tomentosa**.  
Scientific

Conocida como el “milagro amazónico de la medicina herbal”, la uña de gato es una planta trepadora de carácter medicinal, nativa de las selvas vírgenes peruanas. Se utiliza en América y Europa como parte del tratamiento complementario para enfermedades como el cáncer o el VIH, así como en otros males que atacan el sistema inmunológico. Esta planta forma parte de nuestra farmacéutica natural y las tribus de la Amazonía la veneran como si se tratara de un médico sin uniforme. Debe resaltarse que su producción y su comercialización ofrecen a las comunidades indígenas un freno a la deforestación de los bosques, así como beneficios económicos.

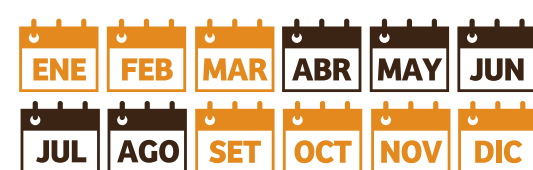
*Known as the Amazon miracle of the herbal medicine, the cat's claw is a medicinal climbing plant native from the Peruvian virgin rainforest. Used in America and Europe as complementary treatment for diseases like cancer or HIV, as well as other diseases that affect the immune system, in its natural shape, extract or pills, this plant is part of the natural pharmacology, where the Amazon tribes worship it as a doctor without uniform. Its production and commercialization offer the indigenous communities a stop of this medical species deforestation, economic benefits.*

### Origen

Procede de la Amazonía peruana. Es empleada desde tiempos ancestrales por sus propiedades terapéuticas.

*Peruvian Amazon, used since ancestral times because of their therapeutic properties.*

### Disponibilidad estacionaria



Cosecha: a partir del quinto al décimo mes al año de la siembra.

*Harvest: from the fifth to tenth month one year after sowing.*

### Beneficios a la salud humana

- Es un poderoso desinflamante.
- Posee propiedades antimutagénicas, por lo que es apropiada para reforzar el sistema inmunológico.
- Es recomendada para el tratamiento preventivo de procesos oncológicos e inmunodeficientes.
- Tiene propiedades analgésicas, antidiabéticas, antiartríticas y antialérgicas.
- Es desintoxicante y se le indica para casos de acné, colitis, gastritis, úlceras.
- *Powerful anti-inflammatory.*
- *It possesses anti-mutagenic properties, which is why it is appropriate to reinforce the immune system.*
- *Recommended for the preventive treatment of oncologic and immunodeficient processes.*
- *It has analgesic, anti-diabetic, anti-arthritic and anti-allergic properties*
- *Detoxifying agent for acne processes, colitis, gastritis, ulcer.*

### Distribución geográfica

*Geographical distribution*



### Valor nutricional

*Nutritional Value*

#### Planta / Plant

Mitrafilina, uncarina F, iso-mitrafilina, ácido ursólico y ácido oleanólico. / *Mytraphylline, F uncarine, iso-mitraphylline, ursolic acid and oleanolic acid.*

#### Hojas / Leaves

Alcaloides. / *alkaloids*

#### Corteza / Bark

Alcaloides, compuestos de isopentano, glicósidos, esteroides, 3 a-dihidrocadambine. / *Alkaloids, isopentane compounds, glycosides, steroids, 3a-dihydrocadambine.*

#### Tallo / Stem

Alcaloides, compuestos de isopentano, glicósidos. / *Alkaloids, isopentane compounds, glycosides.*

#### Raíz / Root

Uncarina F, especiofilina, isopteropodina, pteroropodina, isomitrafilina, rincofilina, isorincofilina, mitrafilina, epicatequina y procianidina. / *F uncarine, especiophyline, isopteropodine, pteroropodine, isomitraphylline, rincophylline, isorincophylline, mitraphylline, picatechin and procianidine.*

Principios activos: alcaloides del tipo de la yohimbina y la roxburghiana. Oxindol. Taninos catéquicos. Heterósidos del ácido quinóico.

*Active Substances: Alkaloids of the yohimbine and roxburghine type. Oxindole, cathetic tannins. Heterosis of quinouic acid.*

### Presentaciones

*Presentations*



Extractos  
*Extracts*



Cápsulas  
*Capsules*



Infusiones  
*Infusions*







Perú: Productos Naturales / *Peru: Natural Products*

Una publicación del Ministerio de Comercio Exterior y Turismo y PromPerú.

*A publication by the Ministry of Foreign Trade and Tourism and PromPerú*

Calle Uno Oeste 050, piso 14, Urb. Corpac, San Isidro, Lima-Perú

Teléfono | *Phone* : (51-1) 616-7300 Fax: (51-1) 421-3938

postmaster@promperu.gob.pe

www.promperu.gob.pe

© PromPerú. Todos los derechos reservados | *All rights reserved*

Agradecimientos / *Acknowledgments*

4SG Agroindustrias y Alimentos del Perú

[www.4sgdelperu.com](http://www.4sgdelperu.com)

Agroindustrial Interamsa

[www.agrointeramsa.com](http://www.agrointeramsa.com)

Agroindustrias Osho

[www.agroindustriasosho.com](http://www.agroindustriasosho.com)

Agroindustrias y Exportaciones Armori

[www.armori.com.pe](http://www.armori.com.pe)

Algarrobos Orgánicos del Perú

[www.algarrobosorganicos.pe](http://www.algarrobosorganicos.pe)

Amazon Health Products

[www.amazonhp.com](http://www.amazonhp.com)

Candela Perú

[www.candelaperu.net](http://www.candelaperu.net)

Cyer Perú

[www.cyerperu.com](http://www.cyerperu.com)

Ecoandino

[www.ecoandino.com](http://www.ecoandino.com)

Industrias Sisa

[www.industriassisa.com](http://www.industriassisa.com)

Inkanatural

[www.inkanatural.com](http://www.inkanatural.com)

Kanpu Products

[www.facebook.com/Kanpuproducts](http://www.facebook.com/Kanpuproducts)

MG Natura

[www.mgnaturaperu.com](http://www.mgnaturaperu.com)

Noa Gourmet

[www.noagourmet.com](http://www.noagourmet.com)

Nunatura

[www.nunatura.com](http://www.nunatura.com)

Nutry Body

[www.nutrybody.com](http://www.nutrybody.com)

Peruvian Nature

[www.peruviannature.com](http://www.peruviannature.com)

Rainforest Herbal Products

[www.rainforestherbal.com](http://www.rainforestherbal.com)

Samaca Orgánico

[www.samacaorganico.pe](http://www.samacaorganico.pe)

Shiwi

[www.shiwi.pe](http://www.shiwi.pe)

Villa Andina

[www.villaandina.com](http://www.villaandina.com)

Unión de Negocios Corporativos

[www.mariposaandina.com](http://www.mariposaandina.com)

Wigbus

[www.wigbus.com](http://www.wigbus.com)

Wiracocha del Perú

[www.wiracochadelperu.com.pe](http://www.wiracochadelperu.com.pe)

Créditos | *Credits*

Investigación | *Research*: Departamento de Agronegocios | *Department of Agrobusiness*

Fotografía | *Photo*: Archivo fotográfico de PromPerú | *PromPerú's photographic archive*:

PROMPERÚ (José Cáceres, Mario Silva – Manchamanteles, Maco Vargas)

Diseño y diagramación | *Design and layout*: Bríncala Laboratorio gráfica

Traducción | *Translation*: Intralingua

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-12195

Impresor: Azagraphic (Av. José Leal 257, Lince)

Primera edición | *First edition*

Lima, agosto 2014 | *Lima, august 2014*

Distribución gratuita | *Free distribution*

