



DIRECCION REGIONAL AGRARIA PUNO

AGENCIA AGRARIA SALCEDO



SERIE: INFORMACION AGRARIA

ALIMENTACION SALUDABLE : CONSUMA GRANOS NATIVOS

Alimentación saludable significa elegir una alimentación que aporte los nutrientes necesarios para que nos mantengamos sanos. Los nutrientes esenciales son: Proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.

¿ POR QUE DEBEMOS COMER QUINUA, TARWI Y CAÑIHUA ?

Por que estos granos nativos contienen gran cantidad de nutrientes que garantizan una dieta sana y equilibrada que favorece la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas. Esta alimentación previene enfermedades como la obesidad, la hipertensión, enfermedades del corazón, la diabetes, la anemia, la osteoporosis y algunos cánceres; siendo apto para la alimentación de las personas que realizan grandes esfuerzos físicos, atletas, niños, mujeres embarazadas, convalecientes y desnutridos crónicos; permitiendo tener una mejor calidad de vida .

Se puede obtener exquisitos preparados culinarios, harina, para la elaboración de galletas, panes y bebidas como chicha y el api.



! REVALOREMOS Y CONSUMAMOS MÁS LOS GRANOS NATIVOS DEL PERÚ !

COMPOSICIÓN DE LOS GRANOS ANDINOS

	*		**
	g/100g		% Peso (p/p)
	Quinua	Cañihua	Tarwi
Proteína	1.7	14.0	44.3
Grasa	6.3	4.3	16.5
Carbohidrato	68.0	64.0	28.2
Fibra	5.2	9.8	7.1
Ceniza	2.8	5.4	3.3
Humedad %	11.2	12.2	7.7

Fuente: * Collazos et al., 1975.

** Jacobsen y Mujica, 2006



LA QUINUA

Posee cualidades superiores a otros cereales y gramíneas. Se caracteriza más que por la cantidad, por la calidad de sus proteínas dada por los aminoácidos esenciales como: la ISOLEUCINA, LEUCINA, LISINA, METIONINA, FENILALAMINA, TREONINA, TRIFTOFANO y VALINA. La composición de aminoácidos esenciales, le confiere un valor biológico comparable solo con la leche, el huevo y la menestra, constituyéndose, por lo tanto, en uno de los principales alimentos de nuestra región. La FAO indica que contiene el balance de proteínas y nutrientes más cercano al ideal de alimento para el ser humano, frente a cualquier otro alimento.



¡ ELIMINEMOS DE LA DIETA LA COMIDA CHATARRA E INCLUYAMOS LOS NUTRITIVOS GRANOS NATIVOS ANDINOS !

¡ LUCHEMOS CONTRA LA DESNUTRICIÓN INFANTIL DÁNDOLES GRANOS ANDINOS !

Sabias que...

¿ En Bolivia se consume 5 kilos de quinua por persona, mientras que en Perú llegamos apenas a 1 kilo ?

RECETA

QUINUA GRANEADA

Ingredientes

- Una taza de quinua
- Una taza y media de agua
- Un diente de ajo entero
- Dos cucharaditas de mantequilla (opcional)
- Una cucharadita de sal

Preparación

Enjuagar la quinua varias veces hasta que el agua salga limpia. Poner a hervir el agua con la sal y una vez que esté a punto agregar el diente de ajo entero y la quinua.

Dejar hervir a fuego alto por cinco minutos, tapar, bajar el fuego al mínimo y dejar cocinar como si se tratara de arroz graneado. Mantener el fuego diez minutos más o hasta que la quinua se grane. Desechar el diente de ajo, si desea puede agregar la mantequilla y servir.



EL TARWI

Las semillas de tarwi tienen nutrientes como ácidos Omega 3,6 y 9 que se consideran importantes para el cerebro. Tiene alto contenido en lisina, vitaminas, minerales y proteína superior al de la Soya. Se considera apropiado para la alimentación de niños en etapa de crecimiento y mujeres embarazadas o que dan de lactar, adolescentes, jóvenes y adulto mayor. Su valor calórico es mayor que el de otros cereales, tanto en grano y en harina alcanza a 350 Cal/100g., que lo caracteriza como un alimento apropiado para zonas y épocas frías.

Se utiliza, desamargada en guisos, purés, salsas, cebiche serrano, sopas (crema de tarwi); guisos (pepián), postres (mazamoras con naranja) y refrescos (jugo de papaya con harina de tarwi). Industrialmente, la harina de tarwi se usa hasta en 15 % en la panificación, por la ventaja de mejorar considerablemente el valor proteico y calórico el producto



EL TARWI AYUDA A LOS NIÑOS EN SU CRECIMIENTO Y DESARROLLO CEREBRAL

RECETA

ENSALADA DE TARWI O CEBICHE SERRANO

Ingredientes:

- 3/4 kg. de tarwi
- 1 tomate grande
- 1 ramito de perejil
- 1 ramito de culantro
- 1 cabecita de cebolla
- 2 limones
- 1 chorrito de aceite
- sal al gusto
- pimienta, sazónador
- 1 rocoto ó ají amarillo

Preparación:

Se lava bien el tarwi, se corta el tomate, cebolla, ají en cuadritos chiquitos. Se lava el culantro y perejil, se corta las hojitas chiquito.

Se mezcla con los demás ingredientes, luego se exprime el limón, se echa el chorrito de aceite y la sal, se añade un poquito de pimienta y sazónador al gusto.



LA CAÑIHUA

VALOR NUTRITIVO

Tiene un alto valor nutricional, se produce en regiones del altiplano lejanas donde no se cultiva ningún otro cereal, de alto valor proteico de 15, 3 g en 100 g; asimismo, contiene una importante cantidad de fenilalanina, triptófano y lisina, que son aminoácidos esenciales para el organismo humano, posee carbohidratos complejos como el almidón y alto contenido de tiamina o vitamina B1 en cantidades parecidas a las de la quinua. Es rico en minerales como calcio, fósforo, potasio y magnesio, que forman parte de huesos, tendones y músculos, y de fibra dietaria, necesaria para regular la función intestinal. Es fácilmente digerida y aprovechada por el organismo.

¡ LA QUINUA, CAÑIHUA Y TARWI TIENEN LOS NUTRIENTES QUE EL CUERPO HUMANO NECESITA

RECETA

SOPA NATURISTA DE CAÑIHUA

Calentar agua en una olla de barro, al romper el hervor agregar dos cucharadas de kion pelado y picado, papas, yuca, racacha, zanahoria, choclo y zapallo. Cuando estén blandos los tubérculos y raíces, agrega de 100 a 250 gramos de harina de cañihua disuelta en agua fría. Apague el fuego y añada hierba buena picada, albahaca, perejil, huacatay, culantro, incluyendo los tronquitos gruesos. También picadito, incorpora espinaca, zapallo, brócoli (lo más delgado posible). Mezcle bien y añada la sal (mejor si es marina). Dejar reposar cinco minutos y servir. En el plato añadir limón, aceite de oliva, sacha inchi, ajonjolí, castañas. Asimismo cancha o panecillos serranos. Consumir al momento y no recalentar.

Sabias que...

¿ La NASA utiliza la cañihua como alimento de los astronautas ?



Sabias que...

¿ El kilo de este grano andino cuesta en chacra de 2.50 a 3 nuevos soles, y ya procesado – incluso como cañihuaco- se vende en las plazas de Puno a 10 soles y en Lima se vende a 20 soles el kilo ?

Referencias bibliográficas:

1. Carrion,R.(2006).Centro de investigación del tarwi. [tarwihttp://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/Vol3_N1/pdf/a03.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/indata/Vol3_N1/pdf/a03.pdf)
2. Ayala,G.(2009). Aporte de los cultivos andinos a la nutrición humana [Ayalahhttp://cipotato.org/artc/series/06_PDF_RTAs_Capacitacion/07_Aporte_cultivos_andinos_nutric_human.pdf](http://cipotato.org/artc/series/06_PDF_RTAs_Capacitacion/07_Aporte_cultivos_andinos_nutric_human.pdf)

AGENCIA AGRARIA SALCEDO
Ing. Jaime Chavez Rubin de Celis
Director Agencia Agraria Salcedo
Av. Los Girasoles/Av.Casuarinas s/n
Salcedo
Teléfono: 364046

DIRECCION REGIONAL AGRARIA PUNO
Ing. Jaime Cuba Corrido
Director Región Agraria Puno
Jr. Moquegua N°264
Puno
Teléfonos : 599042-599030