



Alimentos nativos

del Perú al mundo



*Alimentos
nativos*
del Perú al mundo



Alimentos nativos del Perú al mundo

© Teresa Blanco de Alvarado-Ortiz

Primera edición, setiembre 2016

© De esta edición
Universidad San Ignacio de Loyola
Fondo Editorial
Av. La Fontana 550, La Molina. Lima
www.usil.edu.pe

Dirección de Proyecto

Luciana de la Fuente de Díez Canseco

Supervisión editorial

Fondo Editorial USIL

Diseño y diagramación

Bríncala - Laboratorio Gráfico

Fotografía

Vanessa Colareta Champin / Proyecto Especial Zona Arqueológica de Caral / USIL
Shutterstock: Pág. 28 Mikadun, pág. 31 Ostill, pág. 48 Christian Vincés, pág. 68 Ostill, pág. 112 Oliver Foerstner.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2016-13072

ISBN: 978-612-4119-78-1

Impresión

Editorial Super Gráfica E.I.R.L.
Av. Naciones Unidas N° 1830. Lima 01

Octubre 2016

Tiraje

1000 ejemplares

Está prohibida la reproducción total o parcial de las características gráficas de este libro. Ningún texto o imagen contenido en esta edición puede ser reproducido, copiado o transferido —por cualquier medio impreso, digital o electrónico— sin autorización escrita de los editores.

Cualquier acto ilícito cometido contra los derechos de propiedad intelectual que corresponden a esta publicación será denunciado de acuerdo al D.L. 822 Ley de los Derechos de Autor de la legislación peruana, así como las normas internacionales vigentes.

A los campesinos de los Andes, herederos de la cultura ancestral que mantienen viva nuestra diversidad ecológica en beneficio de la humanidad.

Presentación

El Perú es considerado uno de los diez países más megadiversos del mundo pues concentra 11 ecorregiones naturales, 84 zonas de vida natural y unas 25,000 especies de la enorme biodiversidad de flora en la Tierra (cerca del 10% del total planetario), característica que es, tal vez, la principal ventaja comparativa para su desarrollo económico y social.

En esta cuna de biodiversidad se originó la quinua, “el sagrado grano perlado”, que las culturas prehispánicas consideraron como el alimento de los dioses por su alto valor nutritivo. En estas tierras nació también la papa, “el tesoro de los Andes”, que se extendió al mundo con la llegada de los españoles en el siglo XVI, salvó del hambre a Europa y fue el primer vegetal que cultivó la NASA en el espacio.

Nuestra biodiversidad alimentaria es vasta y conocida por su aporte a la



canasta alimentaria regional y mundial. El Perú es, además, uno de los centros de origen de recursos genéticos de plantas y animales, ocupando el primer lugar en especies nativas domesticadas (128). Asimismo, posee una alta diversidad genética en los cultivos de papa y maíz (dos de los cuatro más importantes para la alimentación mundial). Todo esto se ha mantenido en el tiempo gracias a la sabiduría y labor del hombre del campo, que a través de la tecnología ancestral, como andenes y riegos, ha hecho perdurar especies que hoy asombran al planeta.

Sin embargo, nuestro país es poseedor, igualmente, de otras cifras dramáticas: una alta tasa de desnutrición crónica infantil, que se mantiene aún, a pesar del crecimiento económico y la ejecución de programas gubernamentales de seguridad alimentaria desarrollados, en los últimos años, en muchas zonas

rurales y de mayor pobreza (Cajamarca, Huánuco, Cusco y Huancavelica). Es paradójico que mientras la conservación de esta vasta biodiversidad, de la cual nos enorgullecemos, recae directamente en los pequeños agricultores de dichas zonas, sean precisamente los niños de aquellas familias quienes estén peor nutridos. Ser pobre y estar mal nutrido es una doble condición que agrava la exclusión y la inequidad. Por ello, la desnutrición, más que un indicador de salud, es un indicador de desarrollo del país.

En el Perú coexisten dos factores que hacen posible superar esta crítica situación: el reconocimiento mundial de nuestra gastronomía y el creciente interés por la alimentación saludable, que supone una dieta balanceada basada en productos naturales de calidad. Se cuenta con una despensa de productos autóctonos en granos, hortalizas y frutos que son la base de una alimentación sana y que requieren ser apreciados dentro de la cadena de valor nutritivo y gastronómico.

La agricultura andina, que fue el sustento del desarrollo de las culturas prehispánicas, constituye aún el principal canal de abastecimiento de alimentos de las ciudades que crecen sin cesar. Para ello es indispensable un sistema nacional de producción y distribución de alimentos nativos y orgánicos que sea eficiente y haga más competitivas estas actividades en beneficio de la población que vive del agro y de la biodiversidad. El campo no solo permite adquirir una variedad de insumos para la alimentación, sino que, más allá de lo económico y lo comercial, tiene relevancia social y cultural para nuestros campesinos, que hacen posible el sustento vital de la población.

Al respecto, la ciencia ha entrado de lleno en el debate sobre la biodiversidad y los transgénicos. Más de cien premios

Nobel de Medicina, Química, Física y Economía afirmaron hace poco que no había ningún caso que confirmara que los transgénicos producen daños a la salud humana por su consumo. De prosperar esta propuesta, el ingreso de semillas transgénicas supondría poner en riesgo la diversidad biológica de la gran variedad genética, que es una de nuestras mayores herencias y el sustento de la naciente cadena de valor agropecuaria ligada a la gastronomía.

He aquí la importancia de la investigación agrícola nacional para identificar las especies endémicas actuales y, con tecnología moderna, mejorar las semillas, sin necesidad de incorporar transgenes. En el Perú, el debate es crucial ya que es una de las pocas economías de Sudamérica cuya agricultura se encuentra libre de transgénicos gracias a una moratoria impuesta hasta noviembre del 2021. Tarde o temprano, este tipo de cultivo se esparcirá por el mundo, y nuestro país deberá estar preparado para tomar una decisión al respecto.

Por eso la trascendencia de la presente publicación, que recoge la investigación de la doctora Teresa Blanco, trabajo que une dos conceptos: nutrición y gastronomía, sinónimos de equilibrio y bienestar, y propone que solo la investigación, la innovación y la tecnología lograrán potenciar la valoración nutricional de los alimentos autóctonos, mejorar la competitividad de la cadena de valor gastronómica y proteger el medio ambiente y la biodiversidad.

Raúl Diez Canseco Terry

Fundador Presidente
Universidad San Ignacio de Loyola

Prólogo

Desde tiempos inmemoriales, la nutrición y la alimentación han representado los pilares fundamentales de la vida de nuestros pueblos. Quizá de todos los deleites terrenales que existen, el que perdure por completo en nuestras culturas ancestrales sea el agrado de comer, y el de comer de manera saludable.

La dieta andina es un modelo que se caracteriza por una combinación de diferentes comidas provenientes particularmente del agro, herencia de la milenaria interacción del hombre con su alimentación, su medio ambiente, y la actividad física regular en las faenas del campo. Las evidencias históricas han puesto de manifiesto los efectos beneficiosos de la dieta autóctona sobre la salud.

No obstante, en las últimas décadas, nuestro país ha experimentado cambios económicos y socioculturales profundos que inciden directamente en las pautas alimenticias que comprometen la salud, principalmente de los niños y jóvenes. El creciente aumento de la publicidad y



la disponibilidad de alimentos altamente procesados de bajo valor nutricional están ocasionando afecciones crónicas relacionadas con regímenes alimentarios excesivos o poco equilibrados.

Por otro lado coexisten miles de personas, especialmente de la población infantil, que no reciben un nivel suficiente de nutrientes esenciales para llevar una vida sana, lo cual origina deficiencias en el desarrollo físico y mental y deplorables enfermedades y fallecimientos.

Como está demostrado, para estar bien nutridos no es preciso tener acceso a una cantidad suficiente de alimentos, sino que estos sean de calidad. La población debe saber qué es una dieta sana y cómo deben elegirse las opciones alimenticias aceptables. La gastronomía y el talento de saber comer necesitan un complemento esencial: conocer sus consecuencias sobre nuestra salud. Es preciso conocer los procesos bioquímicos y fisiológicos que se producen en nuestro cuerpo para la asimilación de los componentes de

los alimentos o su transformación en energía. Es decir, tener una educación nutricional.

Los significativos avances logrados en años recientes por la gastronomía peruana y sus grandes potencialidades tienen el desafío de integrar el sabor con la salud y la sostenibilidad pues, hoy, las personas buscan una alimentación sana y natural para su bienestar. Existe cada vez un mayor interés, por parte de la población, en adoptar un estilo de vida saludable a través de una alimentación correcta que se complementa con una actividad física habitual, la organización de la vida diaria y la armonización mental como pilares esenciales de una perfecta salud.

Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reconoce a la educación nutricional como una formidable estrategia para mejorar los programas de seguridad alimentaria en el mundo. Se hace cada vez más necesaria la implementación de intervenciones educativas que empoderen a los ciudadanos para

que se alimenten de forma adecuada, incluyendo alimentos nutritivos, frescos y producidos localmente.

Como una contribución a esta educación alimentaria en el Perú, la Universidad San Ignacio de Loyola busca, a través de la presente obra, promover un estilo de alimentación sano, nutritivo y sabroso, basado en los productos emblemáticos de la agricultura de las diversas regiones del país. La promoción de regímenes alimenticios nutricionalmente idóneos para todos los peruanos debe ser una meta fundamental del Estado en los próximos años, encaminada a mejorar la salud y el bienestar de toda la población, así como a fomentar el desarrollo social y económico.

Luciana de la Fuente de Diez Canseco

Presidenta Ejecutiva
Universidad San Ignacio de Loyola

Introducción

Escribo mi libro número 12 con el expreso propósito de contribuir con el compromiso de la Universidad San Ignacio de Loyola de destacar la importancia de los alimentos nativos del Perú, por sus propiedades nutritivas y saludables, con sabor, aroma, colores diversos, y ricos en valiosos fitoquímicos, base de una gastronomía valorada hoy en todo el mundo. Reconociendo además que, en nuestro país, la producción de alimentos vegetales es determinante en el patrimonio nacional.

El libro se divide en dos secciones. La primera está dedicada al estudio del hombre peruano y su relación milenaria con los Andes, destacando la sabiduría del poblador en la domesticación de las plantas nativas y el mantenimiento del medio ambiente. Se estudia también la biodiversidad de los vegetales alimenticios y sus nutrientes (agua, carbohidratos,



grasas, proteínas, enzimas, minerales y vitaminas). Concluye con el análisis de 69 productos clasificados en hortalizas, granos y frutos. La segunda sección, redactada por los chefs Carolina Guzmán y Nicolás Huertas, muestra la relación entre la gastronomía y la nutrición, y contiene una selecta propuesta gastronómica tomando como ingredientes los vegetales estudiados, la cual nace de la necesidad de conocer y compartir nuestros tesoros culinarios nativos saludables y altamente nutritivos, muchos aún desconocidos.

Expreso mi profunda gratitud a María Alejandra Meza y a Jessica Torres, por su invaluable ayuda en la elaboración de esta obra.

Teresa Blanco de Alvarado-Ortiz

Índice

Presentación
Prólogo
Introducción

Primera sección

Capítulo I: El hombre y los Andes

1.	Primeros pobladores del Perú	21
2.	Surgimiento de los horticultores	22
3.	Los agricultores sedentarios	23
4.	La primera civilización andina	24
5.	Conviviendo con la naturaleza	26
6.	El calendario agrícola	27
7.	Fertilización de la madre tierra	29
8.	La mujer y la conservación de la vida agrícola	30
9.	Los andenes	33
10.	El agua de la vida	35
11.	Los estudiosos de los Andes	36

Capítulo II: Riqueza nutricional de los vegetales autóctonos del Perú

1.	Biodiversidad de los vegetales alimenticios del Perú	49
2.	Nutrientes de los vegetales autóctonos	54
	Macronutrientes	57
	Agua	
	Carbohidratos	
	Grasas	
	Proteínas	
	Enzimas	62
	Micronutrientes	63
	Minerales	
	Vitaminas	
	Fitoquímicos	64
	Colorantes	
3.	Sustancias tóxicas en los alimentos	65

Capítulo III: Vegetales autóctonos del Perú

1. Hortalizas	69
Hortalizas verduras	69
Ataño o ataco	Llampun cjana o Cjana cjana
Chijchipa	Pijuayo
Cochayuyo	Yuyo
Hortalizas aromáticas o condimentos	73
Huacatay o chincho	
Muña	
Paico	
Hortalizas frutos consumidas como verduras	75
Ají	Rocoto
Caigua	Tomate
Palta	Zapallo o calabaza
Pimiento	Zapallo loche
Hortalizas de tierra	83
Raíces	84
Achira	Maca
Ahipa	Mauka o chago
Arracacha	Yacón
Camote	Yuca o mandioca
Tubérculos	92
Mashua	Olluco, papalisa
Oca	Papa, amka
2. Granos andinos	98
Quenopodiáceas	98
Cañihua, kañiwa	
Quinoa	
Amarantus	100
Kiwicha o achita	
Cereal	101
Maíz	
Leguminosas	104
Frijol	Pallar
Maní o cacahuate	Tarwi
Pajuro	

Capítulo IV: Frutas andinas y amazónicas

1. Frutas andinas	113
Capulí	Pepino
Chirimoya	Pushgay
Lúcuma	Sachatomate
Mora	Saúco
Pacay o pacaе	Tomatillo o aguaymanto
Papayuela o papaya	Tumbo
2. Frutas amazónicas	125
Aguaje	Guanábana
Almendro	Guaraná, cupana
Anona	Huito
Arazá	Mamey
Caimito	Marañón
Camu-camu	Naranjilla o lulo
Castaña	Pijuayo
Cocona	Ungurahui
Chambira	Zapote
Granadilla de olor	
A modo de conclusión	144
Segunda sección	
Requerimientos estimados de energía para individuos saludables moderadamente activos	152
Requerimientos estimados de proteínas para individuos saludables moderadamente activos	153
Recetas de cocina con vegetales nativos del Perú	
Entradas	
Quiche de zapallo y paico	158
Sopa de lentejas y maca	160
Pastel de choclo / maíz	162
Croquetas de arracacha	164
Ensalada de yacón	166
Ceviche de langostinos y camu-camu	168

Platos de fondo

Locro de zapallo	172
Chupe de quinua	174
Quinua negra atamalada	176
Arrimado de caigua con camarones	178
Chupe de pallares verdes	180
Conejo con maní	182
Escribano de cecina	184
Majado de yuca	186
Pepián verde	188

Postres

Cheesecake con sabores amazónicos	192
Boliyucas de chocolate y quinua con espuma de lúcuma y sorbete de cocona	194
Crepes de lulo con sorbete de chirimoya	196
Picarones amazónicos	198
Tartitas de almendras, camu-camu y chocolate blanco	200
Soufflé glacé de tumbo gigante con tartare de pacaé	202
Tarta de chocolate con confitura de papayita	204
Soufflé caliente de chocolate a la crema helada de guindas	206
Tarta rústica de ciruelas oriundas	208
Sorbete de pepino dulce	210

Anexos

Valor proteico de las recetas seleccionadas	214
---	-----

Referencias bibliográficas

240



ISBN: 978-612-4119-78-1



9 786124 119781