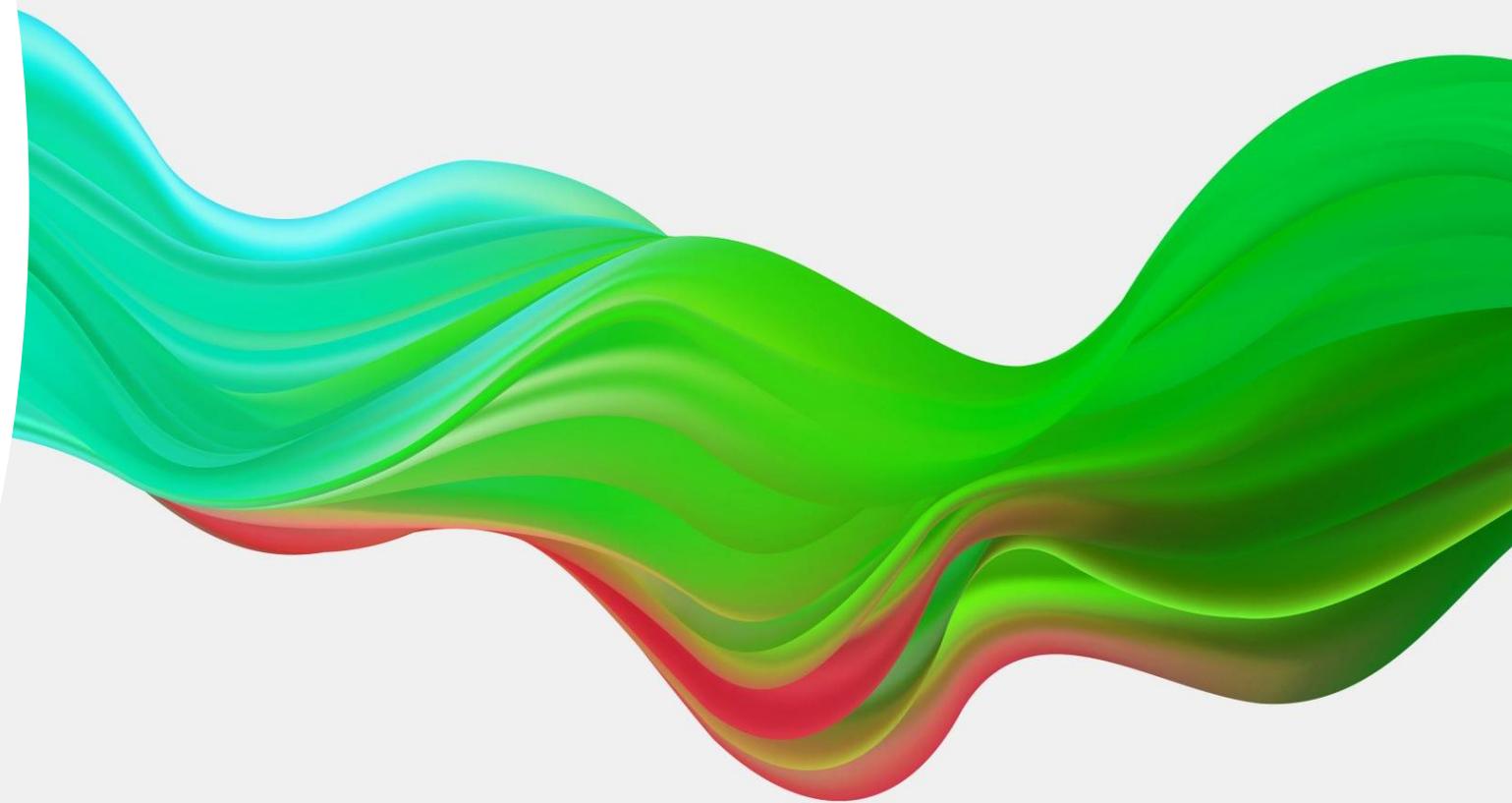




SUPER FOODS DEL PERU PARA EL MUNDO

Principales productos de exportación,
para mercados internacionales





Vitaminas y minerales

	Aceituna
	Aguaymanto
	Ajiles
	Alcachofa
	Banano orgánico
	Camote
	Camu camu
	Capsicum
	Castaña
	Chirimoya
	Espárrago
	Guanábana
	Langostino
	Lúcuma
	Mandarina
	Mango
	Palta
	Perico
	Pescados azules
	Quinoa
	Trucha
	Uva



Fibra, proteína y carbohidratos

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

Grasas insaturadas, como el omega

	Aceituna
	Ajiles
	Chía
	Langostino
	Palta
	Perico
	Pescados azules
	Sacha inchi
	Trucha



Principales propiedades de los productos del Perú:

- Grasas insaturadas
- Vitaminas
- Minerales
- Fibra
- Proteínas
- Carbohidratos

[FRUTAS]



80%

de la composición de las frutas es agua



En el Perú existen más de 600 especies de frutas

553
son nativas

En 2017, Estados Unidos fue el principal consumidor de nuestras frutas frescas, con compras por

783 MILLONES

de dólares



35,3%
de participación del total exportado.

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.



PRINCIPALES FRUTOS DE EXPORTACION POR TEMPORADAS

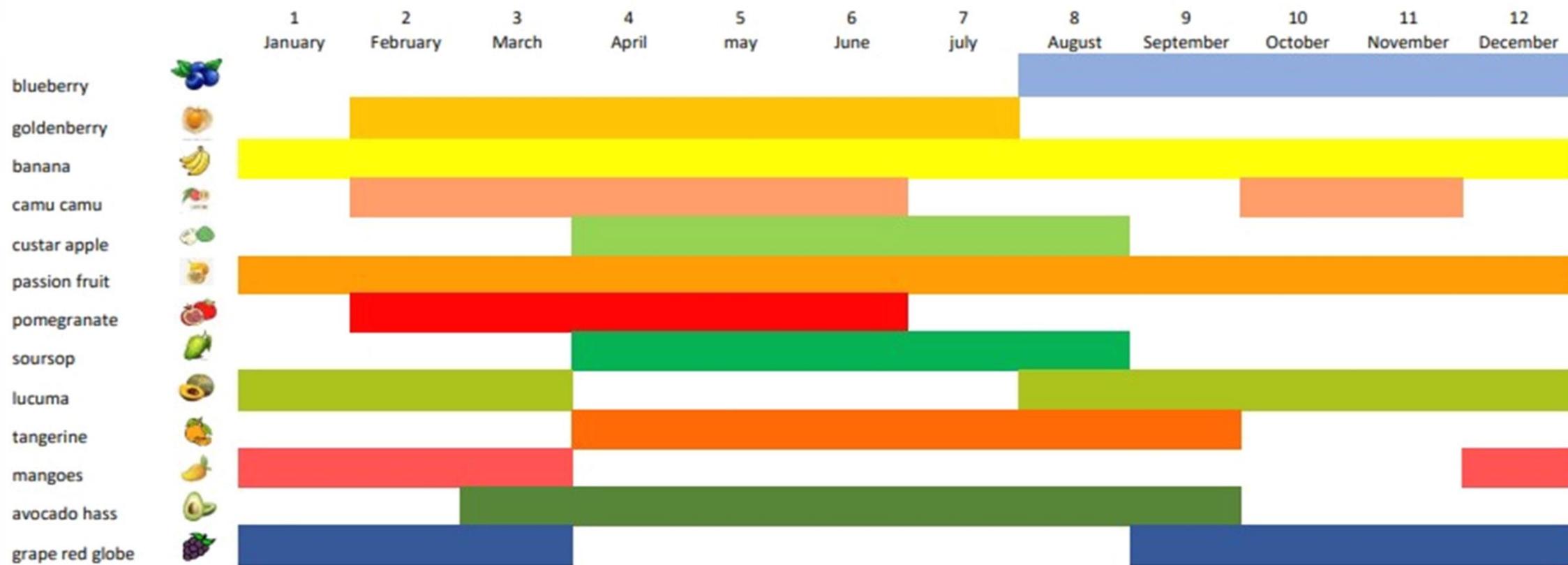
Disponibilidad estacionaria

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.





SEASONALITY TABLE OF FRUITS IN PERU





El camu camu es consumido en varias presentaciones, como en harina, en pulpa, en cápsulas, en néctar, y sieve 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 basado en 3 g de polvo de camu camu entero con 1% de vitamina C y la ingesta diaria recomendada de acuerdo con el reglamento UE 859/2011



CAMU CAMU

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:



FRUTA CON ALTO CONTENIDO DE ÁCIDO ASCÓRBICO

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 confirman 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 de óxido nítrico.



NOMBRE CIENTÍFICO:
Physalis peruviana

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Contiene cantidades relevantes de vitamina A y potasio

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Febrero-junio

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:
Vaccinium myrtillus

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Propiedades antioxidantes por contener antocianina y otros compuestos fenólicos

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Agosto-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



JUNGLE
PERU
FOODS

BANANO ORGANICO

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

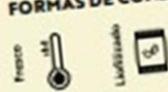
BRINDA AL ORGANISMO EL 32% DE LA VITAMINA C QUE UNA PERSONA NECESITA CONSUMIR AL DÍA (porcentaje basado en 100 gramos de fruta). Contiene pequeñas cantidades de vitaminas como B1 y B2, y minerales como calcio, fósforo y hierro, así como cantidades mayores de vitamina B6, potasio y vitamina C. Esta participa 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:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

TUMBES
PIURA
LAMBAYEQUE
CAJAHARCA
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:



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 y 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.



SUS SEMILLAS SON RICAS EN ANTIOXIDANTES

NOMBRE CIENTÍFICO:

Annona muricata

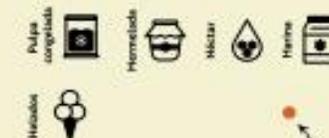
BENEFICIO PARA LA SALUD:

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

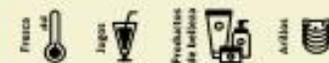
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidantes como taninos, antocianinas y ácido elágico.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-junio

FORMAS DE CONSUMO:



JUNGLE
PERU
FOODS



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 resfrios, 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 carmosa 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 unshui
Citrus reticulata

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Actividad antioxidante y antibacterial

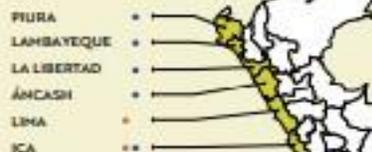
DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Febrero-setiembre

FORMAS DE CONSUMO:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:

Mangifera indica

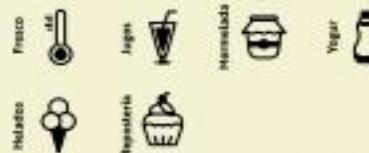
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Buena capacidad antioxidante, vitamina A y vitamina C.

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Diciembre-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



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. 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.



NOMBRE CIENTÍFICO:

Persea americana

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Grasas saludables, vitamina E, vitamina B9 y potasio

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Marzo-setiembre

FORMAS DE CONSUMO:



PIURA

LAMBAYEQUE

LA LIBERTAD

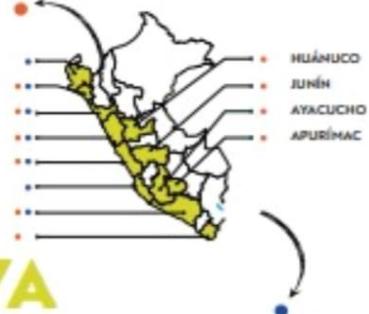
ÁNCASH

LIMA

ICA

AREQUIPA

TACNA



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 Sugaone (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 vinifera

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Proporciona antioxidantes, polifenoles y vitamina K

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Setiembre-marzo

FORMAS DE CONSUMO:



TUBÉRCULOS Y RAÍCES

- ALCARROBO
- CAMOTE
- MACA
- PAPA NATIVA
- YACÓN

Los tubérculos se encuentran en altitudes que van desde los

1000 HASTA LOS 4500 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR

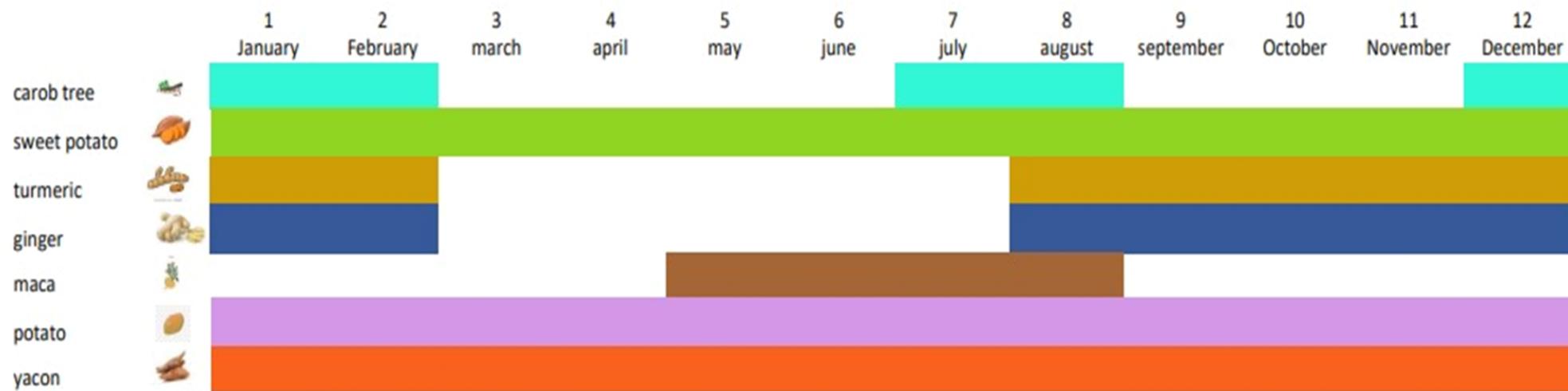
La exportación de papa nativa y sus derivados sumó en 2017 más de **378 000 DÓLARES**





JUNGLE
PERU
FOODS

SEASONALITY TABLE OF TUBERCULES AND ROOTS



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.

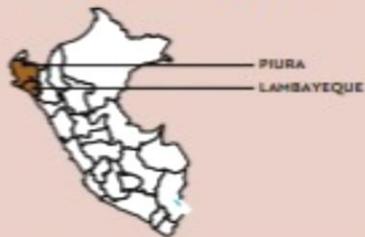
Este alimento puede ser consumido especialmente en etapas de desarrollo, embarazo y lactancia, así como por quienes realizan deporte. También se han estudiado los beneficios del uso de goma de algarroba para disminuir los niveles de glucosa en la sangre.

ALGARROBO



NOMBRE CIENTÍFICO:
Ceratonia siliqua

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:

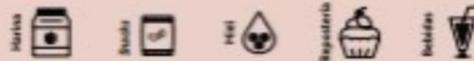


PIURA
LAMBAYEQUE

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Diciembre-febrero
Julio-agosto

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Fibra soluble con función prebiótica

FORMAS DE CONSUMO:



AL NO POSEER
GLÚTEN, LA
HARINA DE
ALGARROBO ES
UN ALIMENTO
CONVENIENTE
PARA CELÍACOS



JUNGLE
PERU
FOODS



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.

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.



MACA

NOMBRE CIENTÍFICO:
Lepidium peruvianum

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



BENEFICIO PARA LA SALUD:

8 aminoácidos esenciales y fibra

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Mayo-agosto

FORMAS DE CONSUMO:



PUEDE AYUDAR EN LA REDUCCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL.

[GRANOS]



Granos andinos

157,6
MILLONES

de dólares

Ventas de quinoa 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.

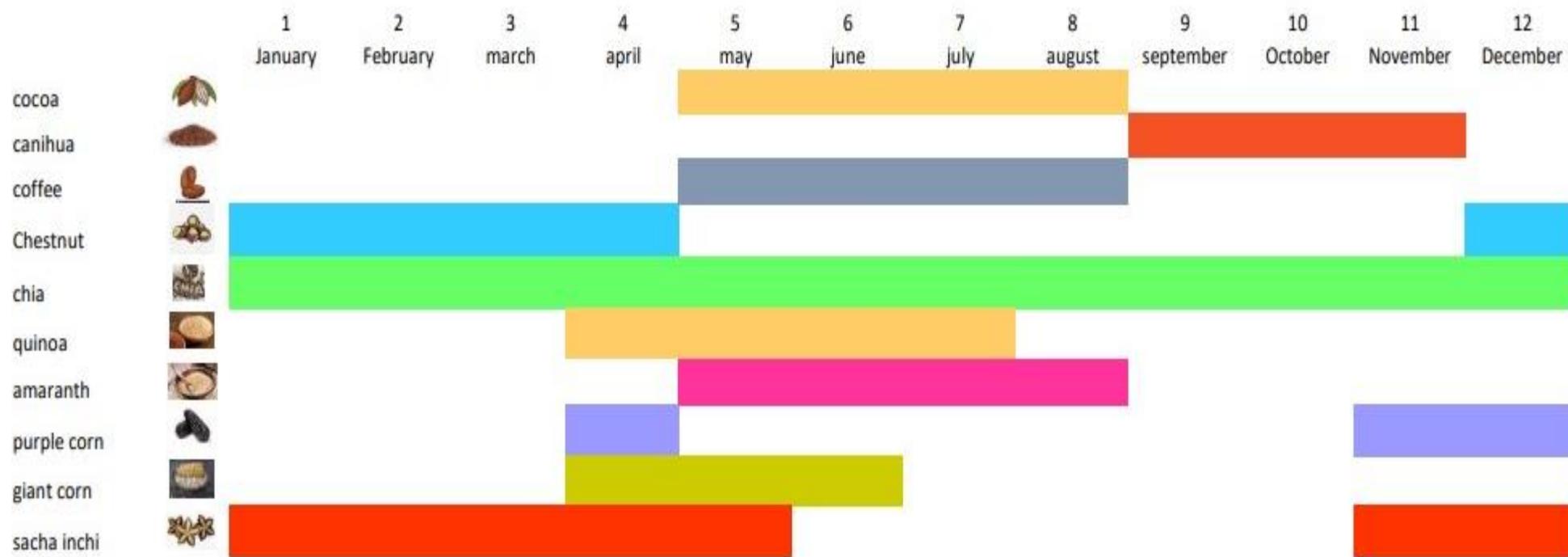


**PRINCIPALES
GRANOS DE
EXPORTACION**





GRAIN SEASONALITY TABLE



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 de vida a través de la nutrición de calidad.



SACHA INCHI

NOMBRE CIENTÍFICO:

Plukenetia volubilis

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



AMAZONAS
SAN MARTÍN
HUÁNUCO
JUNÍN
AYACUCHO

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Ácidos grasos del grupo omega, capacidad antioxidante

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Enero-mayo y noviembre-diciembre

FORMAS DE CONSUMO:



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.

100G DE SEMILLAS TIENEN CUATRO VECES MÁS CALCIO QUE 100 ML DE LECHE



CHÍA

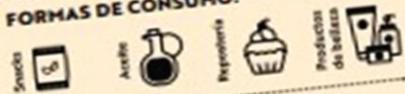
LA CHÍA ES UNA EXCELENTE FUENTE DE FIBRA. Es fuente de calcio, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y de hierro, que contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina. La chía contiene antioxidantes y proteínas, además 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

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:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



NOMBRE CIENTÍFICO:
Salvia hispanica

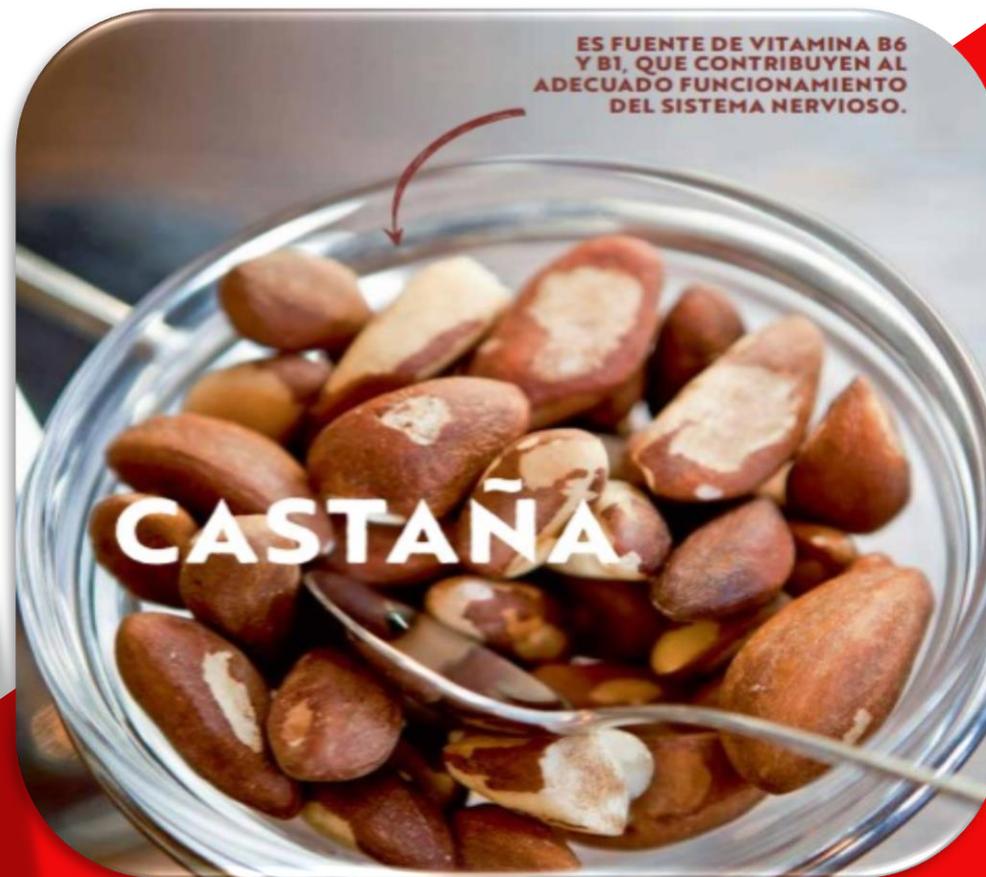
BENEFICIO PARA LA SALUD:
Ácidos grasos poliinsaturados, destacando la presencia de los ácidos grasos esenciales (linoleico y linoléico)

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:
Diciembre-abril

FORMAS DE CONSUMO:



JUNGLE
PERU
FOODS



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



QUINUA

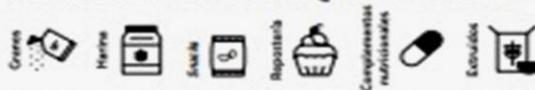
SI BIEN EXISTEN MÁS DE 3000 VARIEDADES DE QUINUA, ACTUALMENTE SE APROVECHA MENOS DEL 1% DE ESTAS. Por su composición rica en nutrientes, es considerada un alimento muy completo. Ha sido incluida por la NASA en las dietas de astronautas para viajes espaciales de larga duración. La quinua aporta proteínas, 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.

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 DE LA QUINUA Y CAÑIHUA:



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.

NOMBRE CIENTÍFICO:
Chenopodium pallidicaule

BENEFICIO PARA LA SALUD:
Antioxidantes: compuestos fenólicos

DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



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:



DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA:



CAJAMARCA
ANCASH
JUNÍN
HUANCAYELICA
CUSCO
AYACUCHO
AREQUIPA



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

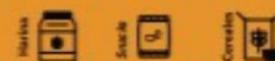
BENEFICIO PARA LA SALUD:

Fuente natural de carbohidratos (principalmente polisacáridos)

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Abril-junio

FORMAS DE CONSUMO:



JUNGLE
PERU
FOODS



MAÍZ MORADO

EN LA ACTUALIDAD, EL MAÍZ MORADO HA ADQUIRIDO GRAN IMPORTANCIA DEBIDO A SU ALTO CONTENIDO DE ANTIOXIDANTES. Contiene un aporte significativo de antocianinas, las que han demostrado en estudios experimentales que el incremento en su consumo puede disminuir la presión sanguínea en personas hipertensas y elevar la capacidad antioxidante total de la sangre. Es tradicionalmente usado como depurativo, hipotensor, antiinflamatorio y antioxidante.

NOMBRE CIENTÍFICO:

Zea mays L. subsp. mays Grupo Amylacea "Cullis"

BENEFICIO PARA LA SALUD:

Antioxidante natural (ácidos fenólicos) que retarda el envejecimiento celular

DISPONIBILIDAD ESTACIONARIA:

Abril, noviembre y diciembre

FORMAS DE CONSUMO:



SUS ANTOCIANINAS
DISMINUYEN LA PRESIÓN
SANGUINEA.



EL CACAO, "ALIMENTO DE LOS DIOS", 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 (10%). 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:



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.





JUNGLE PERU FOODS S.R.L.

RUC
20604027871

Empresa peruana creada para comercializar productos nativos del país. Con red de contactos en Costa, Sierra y Selva. Tenemos experiencia en el manejo de diferentes productos, entre los cuales destacan:

- Frescos.
- Congelados
- Deshidratados.
- Granos.
- Harinas.

Los productos trabajados y procesados van de acuerdo a los protocolos del país de destino.

CONTACTO

Lima - Perú

Alejandro Coloma Villegas

Gerente Comercial

Celular
Whatsapp
WeChat
Telegram

+51 969675052

Email

jungleperufoods@gmail.com