

## PLANTAS NATIVAS DEL PERÚ

Debido a su diversidad geográfica y a sus diferentes climas, nuestro país posee una gran variedad de plantas nativas que son alimenticias, así como también con propiedades medicinales.

### **Maca**

La maca es un tubérculo que crece en los andes peruanos y es usado por sus propiedades nutricionales. Tiene un alto contenido en calcio, potasio, hierro, silicio, yodo y fósforo. Además, es una planta que brinda energía al organismo, ideal para las personas que practican deportes. Ayuda a combatir la osteoporosis (descalcificación de los huesos).



### **Uña de Gato**

Los ashánincas nativos de las selvas peruanas han utilizado la uña de gato como medicina para tratar las enfermedades **inflamatorias** como la artritis, para limpiar el tracto digestivo y para tratar el cáncer. Ayudan a mejorar la capacidad de las células blancas en la sangre y a combatir enfermedades como el cáncer.



### **Achiote**

Es una planta con propiedades curativas. Es una pulpa de color rojo o anaranjado intenso. Las hojas del achiote actúan contra los malestares de garganta, vómitos sanguíneos, diarrea, etc. **Contribuye** a tener una digestión saludable, fortalece los huesos y acelera la cicatrización en heridas.



## Mashua

Se le encuentra en las zonas andinas. Se consume cocida, sancochada o en dulces con leche. En la industria es un insumo para **antibióticos**. También se le atribuyen propiedades curativas del hígado y riñones.



## Quinua

Se le encuentra principalmente en la Cordillera de los Andes. Es uno de los cereales que poseen un buen contenido de proteínas, es recomendado para la dieta de niños y adultos. Considerado como el alimento de la **longevidad**, industrialmente se obtienen en forma de harina y hojuelas y se comercializa en mezcla con avena y chocolate. Se consume en dulces, sopas y guisos.



## Yacón

Es un alimento ideal para las personas que siguen dietas para bajar de peso. Contiene propiedades antidiabéticas, además, proporciona alivio a problemas gastrointestinales, riñones y es consumido por su acción rejuvenecedora de la piel. El té de las hojas de yacón, como infusión, reduce el contenido de glucosa en sangre.



## **Sacha Inchi**

El aceite de Sacha Inchi es rica en vitamina A, vitamina E y ácidos grasos esenciales (insaturados) omega 3, omega 6 y omega 9. Sus activos reducen la tasa de triglicéridos y la hipertensión arterial. El sacha inchi se puede consumir como granos sancochados o licuados en forma de puré. Es un gran alimento para las personas de toda edad.



## **Hecampuri**

Es una planta oriunda de la sierra del Perú. Es un gran regulador del metabolismo de las grasas, motivo por el cual se le utiliza para ayudar a reducir la obesidad.



## **Aguaymanto**

Ayuda a prevenir cáncer del estómago, colon y del intestino. Reconstruye y fortifica el nervio óptico. Rica en vitamina C. Contribuye a aliviar las afecciones de la garganta



## **Guayaba**

Es una fruta rica en potasio. Las hojas, corteza de árbol o ramas preparadas en infusiones se usa para los dolores estomacales. Usada como compresa ayuda a la cicatrización de las heridas.



## **CUESTIONARIO**

- 1) ¿Cuál es la planta que tiene alto contenido en calcio, potasio, hierro, silicio, yodo y fósforo?**
- 2) ¿Cuál es la planta medicinal usada por ashánincas?**
- 3) ¿Cuál es la planta de pulpa roja usada para fortalecer los huesos?**
- 4) ¿Cuál es la planta que en la industria es un insumo para hacer antibióticos?**
- 5) ¿Cuál es el alimento rico en proteínas recomendado en la dieta de los niños y adultos?**
- 6) ¿Cuál es la planta que es ideal para las personas que hacen dieta para bajar de peso y tiene propiedades antidiabéticas?**
- 7) ¿Cuál es la planta rica en rica en vitamina C y que fortifica el nervio óptico?**
- 8) ¿Cuál es la planta que usando sus tallos alivia los dolores estomacales?**

