

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 vitamina C y que fortifica el nervio óptico?
- 8) ¿Cuál es la planta que usando sus tallos alivia los dolores estomacales?

