

# NUTRACÉUTICOS PERUANOS QUE PREVIENEN ENFERMEDADES

**Mg. Bertha Balbín Ordaya**

## RESUMEN

*Se conoce como alimentos nutraceuticos a aquellos que a la vez que nutren también previenen enfermedades; en el Perú, desde tiempos precolombinos, la población ha tenido a su disposición una serie de productos andinos que felizmente se cultivan hasta hoy, aunque su consumo haya sido relegado por muchos motivos. La autora apuesta por la revaloración de estos productos (quinua, achita, maca, chocho, etc.) y nos da a conocer los beneficios de cada producto.*

## INTRODUCCION

En tiempos de globalización las instituciones asistenciales, educativas y gubernamentales vienen preocupándose de manera tangencial por la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos. En el caso de las personas adultas se torna prioritario reeducar, brindar información adecuada sobre patrones y hábitos de consumo para mantener o mejorar su estado salud ante el riesgo de sufrir el embate de ciertas dolencias o enfermedades de todo tipo, que proliferan en la población urbana de Perú y América Latina. En este contexto deseamos contribuir con un tema interesante sobre los alimentos nutraceuticos (nutren y previenen enfermedades) que pueden aportarnos nutrientes de la mejor calidad y sobre todo a prevenir enfermedades, comprobadas su valor nutricional y preventivo científicamente ante la ausencia de una cultura alimentaria. Somos conscientes de que los patrones de consumo y los hábitos alimentarios están condicionados o mejor dicho influenciados por la propaganda televisiva, las

revistas especializadas de supermercados y empresas dedicados a la gastronomía chatarra y gourmet, que ofrecen información ilustrada a todo color avalados por las grandes empresas productoras de alimentos industrializados. Paradójicamente los productores de alimentos de alta calidad en pequeña escala (agricultores, criadores de animales, pescadores) y los vendedores de tales productos agrícolas y pecuarios en ferias locales, regionales y los mercados de abastos en las grandes ciudades tienen que superar una serie de contratiempos y limitaciones para vender los productos de mejor calidad y a precios relativamente bajos. A ellos se suman un tercer grupo de productores artesanales de alimentos naturales o ecológicos u orgánicos que van abriendo mercados menores para un público que va tomando conciencia por el consumo de alimentos de calidad y/o mitigar, controlar las enfermedades que sufren (diabetes, colesterol, anemia, osteoporosis, etc.).

## RESCATE Y VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS NATIVOS.

La mal nutrición está presente en todos los grupos sociales que son vulnerables a sufrir enfermedades y la desnutrición en los niños es cada vez más latente (45 millones en el mundo) debido no a la falta de productos biológicos frescos de calidad sino más bien al impacto de la propaganda y desconocimiento de los valores proteicos y calóricos que deben contener los alimentos para garantizar la buena salud y calidad de vida.

Frente a esta situación, desde 1969 algunos geógrafos, economistas y nutricionistas con sentido social y profundo conocimiento de la realidad peruana iniciaron la investigación (en gabinete y campo) y la difusión de los resultados sobre los alimentos nativos que fueron cultivados y consumidos por los antiguos habitantes de América pre-hispánica, sin apoyo financiero en aquellos años, enfrentándose a un movimiento contrario, como son las investigaciones de corte economicista o sociológica. (Bertha Balbín, Proyecto Tesis doctoral, UNMSM, 1973). Los resultados de la investigación fueron compartidos con los estudiantes de 17 Facultades donde se impartieron cátedras de Geografía Humana, Geografía Económica, Recursos Naturales y otros. Al ser impedida la sustentación de la Tesis los ejemplares impresos fueron donados al Dr. Carlos Sauer, Geógrafo de la Universidad de Berkeley (EE.UU, 1975) y al Dr. Alberto McKay de la Universidad de Panamá. En los años 1975 al 82 se experimentaron cultivos de los yuyos y la preparación de comidas balanceadas en el local donde funcionó el Museo de Ciencias de la Salud (costado Hospital Dos de Mayo), fundado por el Dr. Fernando Cabieses, Dr. Ciro Hurtado Fuertes, Dra. Nancy Chávez y la suscrita. Fue un gran laboratorio de investigación aplicada y promoción de la salud humana. En el Ministerio de Alimentación, 1977 y 1978, (Dirección de Educación alimentaria) se presentó la oportunidad de generar un movimiento de rescate y revaloración de los alimentos nativos y contribuir con la Educa-

ción Alimentaria a nivel nacional a través del Programa Nacional Multisectorial de Educación Alimentaria del Ministerio de Alimentación (PRONAMEAL) desarrollados en los Departamentos de Lima, Ica, Arequipa, Ayacucho, Cusco, Puno, Junín, Cajamarca. Esta corriente de revaloración del cultivo y consumo de alimentos nativos continuó como parte del Programa Multisectorial del Día Mundial de la Alimentación (DMA/FAO), con la capacitación a las mujeres de los comedores en los Asentamientos Humanos de Lima Metropolitana y en algunas ciudades del interior del país. Asimismo se desarrollaron conferencias, Cursos Taller donde se enseñaron a preparar comidas nutritivas con alimentos nativos de escaso uso como quinua (granos y hojas tiernas), kiwicha o amaranto, papas nativas, yuyos u hortalizas, pescado, carne de cuy, de alpaca, rana y frutas locales generando una corriente de rescate y revaloración de los alimentos nativos. Los trípticos y recetas como las entrevistas televisivas (Canal 7) y periodísticas contribuyeron a masificar los conocimientos sobre los alimentos nutracéuticos peruanos en la población urbana y rural.

Con este breve artículo deseamos contribuir al conocimiento de los alimentos nutracéuticos que nutren y previenen enfermedades a la población nacional y por qué no al público de los países sudamericanos a fin de generar una cultura alimentaria basada en nuestros alimentos originarios y de esa manera lograr la seguridad alimentaria y alta calidad de vida de las familias. Quisiéramos también motivar a los científicos relacionados a la alimentación, nutrición y salud a continuar investigando para seguir mostrando el valor extraordinario que poseen esos alimentos. En esta oportunidad ponemos a su alcance la información básica sobre las bondades nutricionales y funcionales así como las ventajas en cuanto al costo y su fácil utilización en la preparación de desayunos, almuerzos e incluso postres, de los alimentos denominados nutracéuticos o funcionales que son muchos.



Recursos genéticos de la humanidad (FAO)

Nuestra misión como geógrafa, investigadora pionera de los alimentos nativos, difusora y promotora de los mismos durante más de 40 años (Medalla CERES FAO) nos permite recomendar el consumo frecuente de la diversidad de alimentos nutraceuticos nativos comprobados científicamente por la calidad de sus nutrientes y sus efectos funcionales o terapéuticos. El rescate y revaloración de los alimentos nativos nutraceuticos constituye una filosofía, un movimiento de carácter humanístico que debemos practicar pensando en las generaciones futuras que han de afrontar situaciones difíciles frente al consumismo, la degradación de los recursos naturales, contaminación ambiental, el cambio climático, escasez de recursos acuíferos, ante los desastres y enfermedades de todo tipo. Prolonguemos los años de vida de las personas mayores, formemos niños y hombres sanos, saludables inteligentes y capaces de alcanzar el deseado desarrollo sostenible de las sociedades futuras.

### **ALIMENTOS NUTRACÉUTICOS QUE DEBEMOS CONSUMIR PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.**

De la gran diversidad de alimentos nativos que se cultivan en los ecosistemas costero, andino y amazónico de Perú y los países an-

dinos (más de 200 especies y variedades), y que forman parte de los diferentes grupos de alimentos, sugerimos consumir algunos, sino todos, de los alimentos funcionales o nutraceuticos por sus bondades nutricionales que destacan, por contener proteínas de alta calidad: los granos andinos Quinoa, Kiwicha, Cañihua, Maíz, papas nativas, carnes de cuy y de alpaca, productos que contienen Omega 3, y grasa natural (maní, sacha inchi, castaña, tarwi o chocho); alimentos con alto contenido en calcio, fósforo, hierro, vitaminas esenciales (maca, coca, yuyos) que ayudan a la formación física e intelectual de los seres humanos garantizando una salud buena.

La alta calidad de vida se logrará a partir del conocimiento de las especies y variedades nativas y las bondades nutricionales–funcionales que han sido comprobadas histórica, cultural y científicamente y por las ventajas adquisitivas que ofrecen porque los encontramos en estado fresco durante todo el año en los mercados y ferias o festivales a precios competitivos. Son de fácil preparación, tienen buena aceptación organoléptica; también los encontramos transformados artesanalmente para uso inmediato en mercados y negocios especializados a precios justos. Perú posee la mayor diversidad de alimentos nativos nutraceuticos, algunos ya están siendo reconocidos a nivel mundial (Maca, Quinoa, Kiwicha).

## CEREALES NATIVOS NUTRACÉUTICOS PARA CONTRARRESTAR ENFERMEDADES CARENCIALES

**-Quinua, quinoa, suba** (Colombia) (*Chenopodium quinoa*). Llamado “grano de oro de los incas” por cuya importancia el 2013 fue declarado “Año Internacional de la Quinua”, pues son varios países a nivel mundial que cultivan y producen este cereal milenario que contiene proteína y aminoácidos de alta calidad. Logramos su rescate y revaloración como alimento nativo de alta calidad nutricional. Se puede preparar diversos potajes de manera sencilla sin muchos ingredientes como quinua graneada para reemplazar el arroz, de consumo masivo pero de escaso valor nutricional; como bebidas en el desayuno, para ensaladas, sopas y guisos, además de postres. Un kilo de quinua reemplaza a 4 kilos de arroz en volumen preparado y mucho más en calidad nutricional. Las hojas tiernas de la quinua son de alta calidad nutricional, supera a las hojas de espinaca y pueden ser utilizadas en la preparación de sopas, puré, tortillas, pasteles para los niños como un plato tradicional que se prepara en Arequipa, “loritos”, elaboradas de hojas tiernas cocidas con alverjita, zanahoria, etc.

**-Kiwicha, Coymi, Achis, o Achita**, etc. (*Amaranthus caudatus*), grano más pequeño del mundo pero altamente nutritiva que los astronautas llevan consigo en los viajes

espaciales. Se ha generalizado el consumo en kiwi pop, harina, para la preparación de desayunos, ensalada de frutas, acompañar al yogur, helados y postres. Este cereal es cultivado en EE. UU, México y Bolivia. Perú podría ser un gran exportador para afrontar la mal nutrición y desnutrición mundial con el apoyo tecnológico y reconocimiento internacional.

**-Cañihua** (*Chenopodium paniculata*) o Atampushi (Yanacancha – Chupaca, Huancayo), grano de color marrón nacarado consumido como machica por la población andina desde tiempos remotos y aún de poco consumo en Lima, pero muy conocido en Cusco y Puno al ser usado para la preparación de “api”, especie de mazamorra, y de bebida.



Variedades de quinua producidas en Puno, Exposición Feria en Lima, 25-8-2012 (Foto B.B.)

### Cuadro comparativo de composición química de los cereales nativos

Alimento	Calorías	Proteína	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Fósforo	Hierro
Quinua blanca Puno	376	11.5	8.2	66.7	120	165	--
Quinua rosada Puno	368	12.5	6.4	67.6	124	205	5.2
Kiwicha	365	12.9	7.2	65.1	179	254	5.3
Cañihua amarilla	340	14.3	5.0	62.8	87	335	10.8
Arroz pulido	359	6.1	0.7	79.1	8	130	1.6
Trigo	336	8.6	1.5	73.7	36	224	4.6

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición.



Tamalitos de quinua

## RAÍCES Y TUBEROSAS QUE CONTRA- RRESTAN COLESTEROL, ANEMIA, CÁNC- CER, DIABETES, PROSTATITIS Y OTROS.

**-Papas nativas** (*solanum tuberosum*), que se han identificado más de 4,600 variedades a nivel mundial. El Día Internacional de la Papa (30 de Mayo) se realiza la exposición y venta de más de 500 variedades de papas en Lima, como se ilustran en las fotografías. Las papas son fuente de proteínas, carbohidratos y vitaminas. El color azul contiene lisina, elemento anti cancerígeno, por lo que es recomendable su consumo en forma de asados y al vapor y no en frituras. Papa amarilla que logró premio internacional en Francia por su textura, color sabor y formas de preparación; es famosa la causa limeña preparada con papas amarillas; papa huairo cocido (sancochado) acompañado de ají rocoto molido con queso y chinche denominado "Japchi" consumido en varios departamentos; papas asadas revueltas de queso (Puno) por citar algunas formas simples de preparación.

**-Maca** (*Lepidium meyenii*) única en el mundo que se cultiva a más de 4,000 metros de altitud (Junín – Cerro de Pasco) pero que lamentablemente fue patentado, la harina, en Estados Unidos. Sin embargo somos el único país productor y exportador en forma de harinas y cápsulas. La población peruana ya

está tomando conciencia de este alimento de alto poder energético vitalizante, regulador del funcionamiento hormonal, del sistema nervioso y anti cancerígeno. Es un alimento de la fertilidad y longevidad que puede ser consumido desde los niños de 2 años hasta las personas de la tercera edad, sobre todo los jóvenes para mejorar el nivel intelectual.



Variedad de papas producidas en las comunidades campesinas del Perú (Foto: B. Balbín 2011)

**-Mashua** (*Tropaeolum majus*), es una raíz de diversas formas y colores cultivada en terrenos de secano con escasa práctica cultural; existe más de 30 variedades y han sido comprobados sus bondades en el tratamiento de infección del sistema urinario, buena para curar y prevenir cáncer de próstata (néctar de mashua). Se consume sancochado, al horno, en sopas y en dulces.

**-Olluco** (*Ollucus tuberosum*) o papa lisa también de diversas formas y colores ya se pueden conseguir en los mercados de Lima y a nivel de todo el país, sirve para evitar diabetes, colesterol; puede utilizarse en la preparación de sopas y guisos. El olluquito con charqui se ha posesionado en los restaurantes franceses.

**-Yacon** (*Ipomea Sonchifolium*), es una raíz que se consume como fruta; se cultiva desde tiempos remotos y actualmente se ha intensificado su cultivo por razones terapéuticas

porque disminuye o estabiliza la cantidad de azúcares en la sangre. Recomendable consumir la fruta fresca o en jugos. Ahora ya se comercializa en forma de tónicos, cápsulas y otros preparados. Muchos son los testimonios de personas que confirman las bondades preventivas de los alimentos nutraceuticos nativos peruanos.



De las 3,600 variedades de papas identificadas en Perú, muchos tienen color, forma, textura y sabor muy especiales. (Foto: B. Balbín 2011).

**FRUTALES NUTRACÉUTICOS:** Lúcuma (*Lúcuma obovata*), Capulí o Ahuaymanto (*Physalis peruviana*), Tuna (*Opuntia ficus*), Tumbo Serrano (*Passiflora mollissima*), Mito o Papayita (*Carica candicans*), todos buenos por su contenido de caroteno que evita la ceguera, estabilizan diabetes, son fuente de vitamina C para evitar resfríos o gripes. Estas frutas de poca producción son de alto valor nutricional y funcional que mejoran la calidad de vida de los que lo consumen.

**HORTALIZAS NATIVAS O YUYOS.-** Merece especial referencia el grupo de plantas alimenticias domesticadas por los antiguos pobladores de América Andina y que continúan muchos en estado silvestre y su consumo eventual es debido a la comercialización de las hortalizas euro asiáticas o comunes. Tal vez alguna vez vio la venta de comidas muy regionales como el Nabo haucha de Cusco, Shita shajta de Huancayo, caldo verde (Ca-

jamarca) o Yacuchupe (Huancayo), Guiso de cushuro (algas de laguna) en Huancayo y otros que llaman la atención por su color verde intenso, esto se debe a que el mayor componente del plato son hojas de Shita o Nabo silvestre (*Brassica campestris*), Atacco (*Amaranthus hybridus*), muña (*Mintostachis muña*), paico (*Chenopodium ambrosioides*) que siguen siendo ingredientes de alto valor nutricional y funcional, minerales y vitaminas para evitar enfermedades de la piel, controlar el sistema nervioso, etc.

## LEGUMINOSAS FUENTE DE PROTEÍNA Y ACEITE NATURAL.

El tarwi o chocho (*Lupinus mutabilis*) es una de la mejor leguminosa fuente de proteínas y grasa natural superior a la de la soya. Planta maravillosa de los Andes peruanos que proporciona frijoles de alto valor alimenticio a los pobladores rurales y que ha sido incorporado al mercado urbano. Se produce en Cajamarca, Ancash, Huánuco, Junín, Cusco y Puno principalmente por herencia cultural. Lo extraordinario de este frejol andino es que contiene 65 gr. de proteína de los cuales 45 son asimilables por el organismo humano (Collazos, Instituto Nacional de Nutrición). En los años 1975 – 1983 la autora creó y difundió su consumo en salsa huancaína de chocho, leche de chocho y pepián de chocho a manera de experimentar la aceptación organoléptica.



Chocho

tica de los participantes en los Cursos Taller que se ofreció en el Museo de Ciencias de la Salud, en los comedores populares, concursos de platos nativos. Actualmente es muy halagador ver en los mercados pequeños de Lima a las mujeres provincianas de Cajamarca, Huaraz, Huancayo que comercializan la ensalada o ceviche de chocho con buena aceptación y por cierto el precio por kilo subió de 2.00 soles a 6.00 soles, precio justo y merecido por ser un alimento extraordinario mejor que el arroz y fideos.

En este grupo de alimentos debemos además considerar las ventajas y bondades del maní, sachá inchi, pallares, por sus valores nutritivos y funcionales, el pajuro o pashullo, rescatado por las cajamarquinas a partir de 1977 con quienes realizamos un Curso Taller para promotores sociales de 72 Comunidades campesinas de Cajamarca. El **Sachá inchi** contiene proteína, grasas naturales y omega tres, por eso se ha difundido su consumo en tostados y jarabes para el tratamiento de enfermos.

## CONCLUSIONES.

El Perú antiguo fue uno de los centros de domesticación de plantas y animales más importantes del mundo. La diversidad de especies nativas perdura en el tiempo y espacio como herencia milenaria de las altas culturas

antiguas. La alta diversidad de especies nativas cultivadas (Papas, maíz, quinua) siguen sorprendiendo a la humanidad por la calidad nutricional, su alta aceptación organoléptica y funcionalidad (Maca, Yacon, Mashua, etc.).

Los diferentes grupos de alimentos nutracéuticos (cereales, raíces, frutas, leguminosas) no solo aportan nutrientes indispensables para el organismo humano sino además previene de toda clase de enfermedades y contribuyen a superar las deficiencias nutricionales.

La producción a mayor escala, el conocimiento de los valores nutricionales y el consumo de los alimentos nutracéuticos nativos podrán garantizar una buena salud y calidad de vida de la población rural y urbana peruana y mundial presente y futura, mediante prácticas saludables respetando las relaciones de los procesos ambientales.

## BIBLIOGRAFÍA

- COLLAZOS, Carlos, *Composición de los Alimentos Peruanos*, Instituto Nacional de Nutrición, Lima, 1975.
- BALBÍN, Bertha, Proyecto Tesis doctoral, Lima, UNMSM, 1973



Cosecha de quinua



Oca y mashua



Maca