

FOVIDA
- FOMENTO DE LA VIDA -

ALIMENTOS ANCESTRALES, VIDA SALUDABLE

CATÁLOGO DE ALIMENTOS SUBUTILIZADOS
EN COMUNIDADES CAMPESINAS
PARIAHUANCA-JUNÍN



ALIMENTOS ANCESTRALES, VIDA SALUDABLE:

Catálogo de alimentos subutilizados en comunidades campesinas. Pariahuanca-Junín

Elaborado en el marco del proyecto “Muqu talpuy, allin kausay” – “Sembrar semillas para vivir bien” implementado por FOVIDA, con el apoyo de Agencia Francesa de Desarrollo (AFD) y Comité Católico contra el Hambre y para el Desarrollo (CCFD) – Terre Solidaire.

Elaboración de contenidos:

Equipo FOVIDA

Coordinación de publicación:

Ángela Flores

Diana Faichin

Diseño y diagramación:

Kipu Visual

© Fomento de la Vida – FOVIDA

Av. Horacio Urteaga 1727,

Jesús María T: (+51) 200 1700

postmast@fovida.org.pe www fovida.org.pe

HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA

NACIONAL DEL PERÚ N° 2025-12802

Se terminó de imprimir en noviembre de 2025, en los talleres de Libra S.A.C

AV. Bolivia 148, Int. 2164, Lima

Teléfono: +51 991 492 720

Primera Edición – noviembre de 2025

Tiraje: 1000 ejemplares



AGRADECIMIENTO

Desde FOVIDA, agradecemos a las mujeres y varones que participaron de la identificación y priorización de las especies descritas en este catálogo, y que hacen posible, con su trabajo diario, mantener vivo el conocimiento, y la conservación de estas especies, mediante su cultivo y uso en su alimentación diaria. Gracias por compartir sus saberes ancestrales y por ser las/os guardianes de nuestra agrobiodiversidad alimentaria.

A aquellas lideresas y líderes ingeniosos y creativos que se atrevieron a experimentar con estos alimentos, elevándolos a nuevas creaciones culinarias, les damos las gracias por inspirarnos a redescubrir sabores y texturas ancestrales.

Este catálogo es el resultado de un esfuerzo colectivo y demuestra que, trabajando juntos, podemos promover una alimentación más sostenible, diversa y consciente. Esperamos que este documento sirva como una herramienta para explorar, innovar y valorar la gran riqueza que tenemos en nuestra tierra.

Muchas gracias a las comunidades campesinas que fueron parte de esta recopilación de saberes:

- Paltarumi
- San Balvín
- San Cristóbal de Picpis
- Antarpa Chico
- Chaquicocha
- Lucma
- La Libertad de Occoro
- Panti
- Parahuancanca
- Antarpa Grande



ÍNDICE

I. PRESENTACIÓN	7
II. UBICACIÓN DE LAS ESPECIES IDENTIFICADAS	9
III. PRINCIPALES CULTIVOS DE LAS 10 COMUNIDADES CAMPESINAS	11
IV. ALIMENTOS SUBUTILIZADOS (NUS)	12
4.1 CONTENIDOS NUTRICIONALES Y SU IMPORTANCIA	15
4.2 CARACTERIZACIÓN DE LAS ESPECIES	17
4.2.1 Achira	17
4.2.2 Arracacha	18
4.2.3 Antioca	19
4.2.4 Pituca o papa china	20
4.2.5 Calabaza	21
4.2.6 Calabacilla, chalote, Zapallito chunchito	22
4.2.7 Sacha tomate, morado y rojo	23
4.2.8 Tuna naranja, morada, blanquillo	24
4.2.9 Layan	25
4.2.10 Guinda	26
4.2.11 Achupa	27
4.2.12 Ataco	28
4.2.13 Berros	29
4.2.14 Cabuya	30
4.2.15 Caigua silvestre	31
4.2.16 Caña Caña	32
4.2.17 Capulí	33
4.2.18 Chanchuelo	34
4.2.19 Chicarhuay	35
4.2.20 Chincho	36
4.2.21 Chumburu (arándano silvestre)	37



4.2.22 Cuchi Cuchi	38
4.2.23 Frijol silvestre	39
4.2.24 Guayaba, Huayaba	40
4.2.25 Ishki Ischki	41
4.2.26 Junca Colish	42
4.2.27 Laulo	43
4.2.28 Lengua de vaca	44
4.2.29 Linli linli	45
4.2.30 Macha Macha	46
4.2.31 Ñuchco	47
4.2.32 Oropel	48
4.2.33 Pacña	49
4.2.34 Pajuro	50
4.2.35 Pulo pulo	51
4.2.36 Sacha papa	52
4.2.37 Shancay, Columantis	53
4.2.38 Silata	54
4.2.39 Tacausho	55
4.2.40 Tullucay	56
4.2.41 Tumbo silvestre, quitatumbo	57
4.2.41 Yuyo	58
VI. BIBLIOGRAFÍA	59



I. PRESENTACIÓN

¡Bienvenidos a un viaje culinario y educativo! En este catálogo, nos embarcaremos en una fascinante exploración de los alimentos subutilizados, aquellos tesoros nutricionales de 10 comunidades campesinas del distrito de Pariahuanca, que a menudo pasan desapercibidos.

Nuestro objetivo no solo es presentarles una colección de especies silvestres y nativas, únicas y nutritivas, sino también encender la chispa de la curiosidad y el conocimiento sobre su inmenso valor.

En un mundo donde la seguridad alimentaria y la sostenibilidad son desafíos crecientes, los alimentos subutilizados u olvidados (denominados NUS por su abreviatura en inglés: Neglected and Underutilized Species) ofrecen una solución prometedora. Son cultivos y especies que, a pesar de su riqueza nutricional, resistencia a condiciones adversas y potencial para la diversificación de dietas, no se cultivan ni consumen a gran escala. Esto se debe a diversas razones, como la falta de conocimiento sobre sus propiedades, la ausencia de mercados establecidos o incluso prejuicios culturales.

Este catálogo busca promover la riqueza nutricional de estos alimentos subutilizados, revelando sus beneficios para la salud, su adaptabilidad al cambio climático y su impacto positivo en la biodiversidad y la economía local. Cada página es una invitación a:

- **Ampliar nuestros horizontes culinarios:** Descubrir sabores, texturas y formas de preparación innovadoras.
- **Fortalecer la nutrición:** Conocer el alto contenido de vitaminas, minerales y otros compuestos beneficiosos que ofrecen.
- **Promover la sostenibilidad:** Entender cómo su cultivo y consumo contribuyen a sistemas alimentarios más resilientes y respetuosos con el medio ambiente.
- **Valorar el patrimonio cultural:** Reconocer la sabiduría ancestral asociada a estos alimentos en diversas comunidades.

Desde FOVIDA creemos firmemente en la importancia de la educación y la difusión de los conocimientos locales para rescatar y revalorar el potencial de los alimentos subutilizados y olvidados. Por ello, junto con las comunidades campesinas de Parihuanca, hemos priorizado la difusión de 42 especies silvestres comestibles en este catálogo. Las y los pobladores han compartido sus conocimientos y saberes ancestrales sobre la producción, disponibilidad y el consumo para contribuir a un futuro más saludable y sostenible para todos y todas.

¡Esperamos que este catálogo sea una fuente de inspiración y un punto de partida para el descubrimiento de los alimentos subutilizados!

¡Alimentos ancestrales, vida saludable!

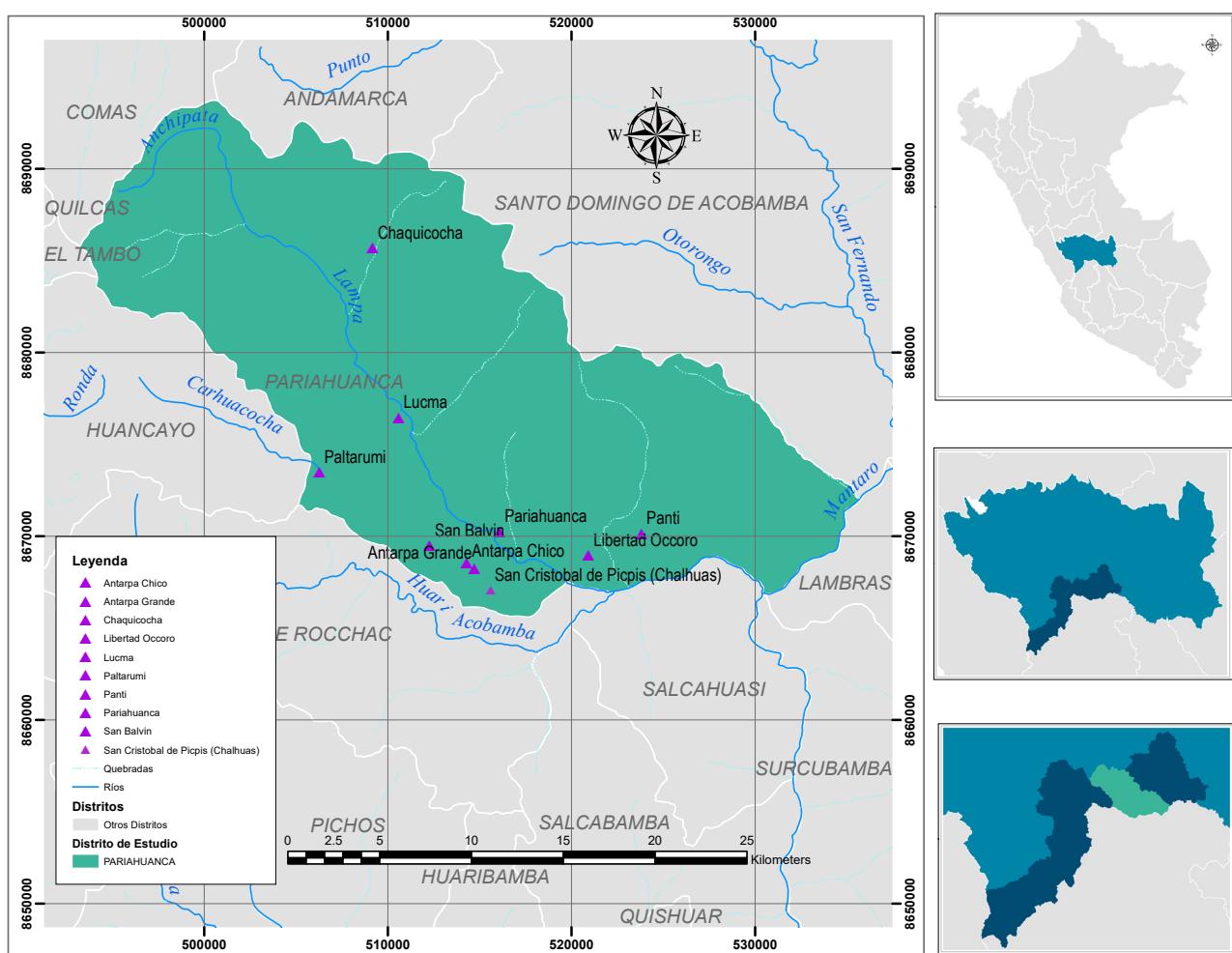




II. UBICACIÓN DE LAS ESPECIES IDENTIFICADAS

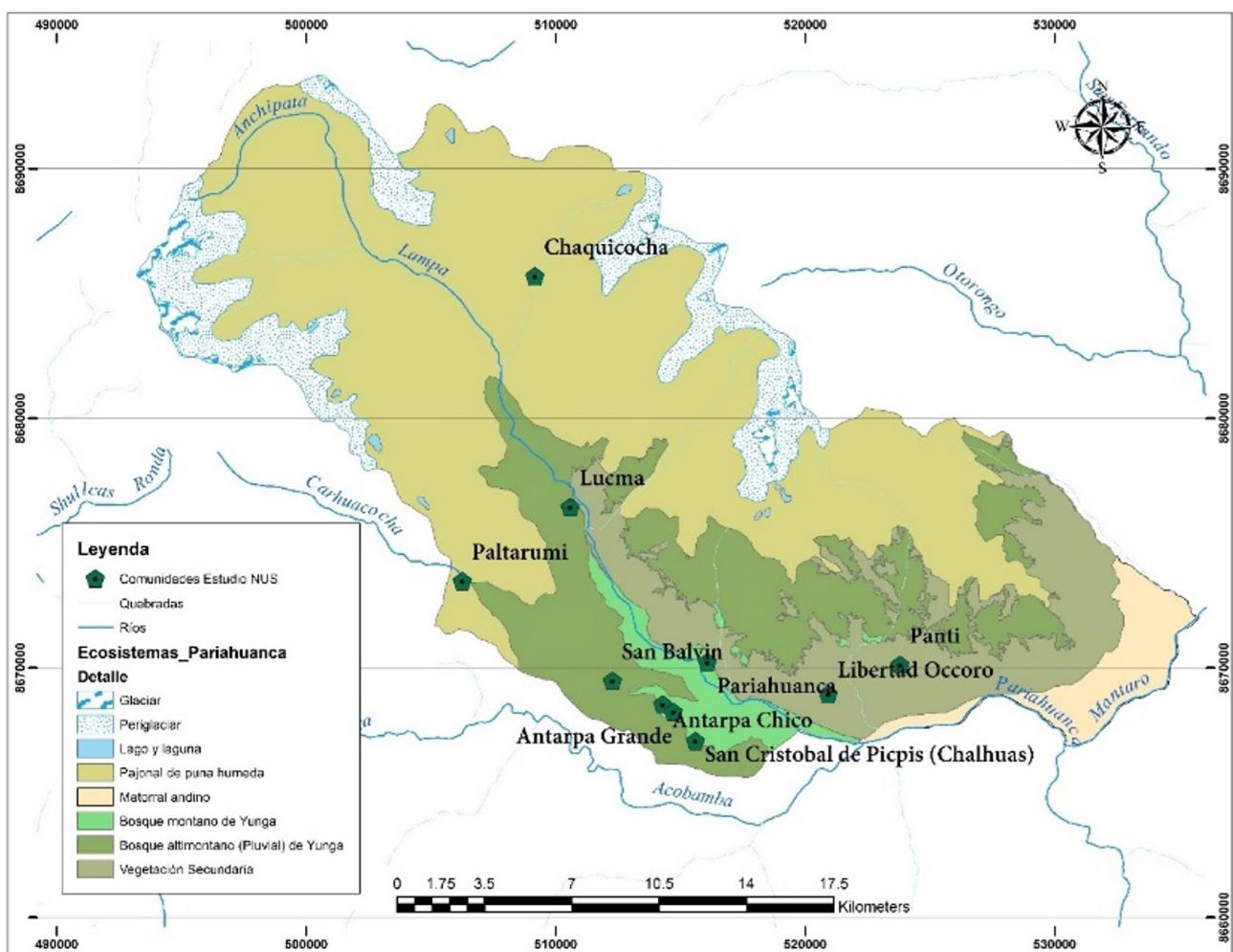
Las 42 especies han sido identificadas en las siguientes 10 comunidades campesinas del distrito de Pariahuanca, en el departamento de Junín: Paltarumi, San Balvín, San Cristóbal de Picpis, Antarpa Chico, Chaquecocha, Lucma, La Libertad de Occoro, Panti, Pariahuanca, Antarpa Grande, como se muestra en la figura 1. Este distrito está ubicado al noroeste de la provincia de Huancayo, comprendida entre las microcuencas de los ríos Pariahuanca y Yuracyacu que a la vez pertenece a la cuenca del río Mantaro, ubicada entre las UTM 530379.00 m longitud Este y 8666851.00 m latitud Sur, con altitudes más bajas de 1,200 msnm (confluencia del río Pariahuanca con el río Mantaro) y en su parte más alta hasta 4,875 msnm (Comunidad Campesina de San Francisco de Llacsapirca), tiene una superficie territorial de 617.50 kilómetros cuadrados.

Figura 1. Mapa de ubicación de las 10 comunidades campesinas del distrito de Pariahuanca



Como se muestra en la figura 2, Pariahuanca cuenta con ocho ecosistemas diferenciados que van desde el bosque altimontano pluvial de yunga y el bosque montano de yunga, hasta el matorral andino, el pajonal de puna húmeda, la vegetación secundaria, y las zonas glaciar y periglaciar. Esta diversidad ecológica brinda condiciones geográficas favorables para la gran variedad de cultivos y especies silvestres que albergan sus comunidades, contribuyendo así a la disponibilidad de diversas fuentes de alimento para la población.

Figura 2. Ecosistemas de las comunidades campesinas estudiadas del distrito de Pariahuanca



Las diez comunidades campesinas estudiadas se encuentran en zonas que abarcan distintos ecosistemas y conservan una gran variedad de especies, tanto cultivadas como silvestres, que se usan de diferentes maneras. Sus actividades productivas están muy relacionadas con las características del lugar: la geografía, el clima y los recursos disponibles, como el agua y el suelo.

III. PRINCIPALES CULTIVOS DE LAS 10 COMUNIDADES CAMPESINAS

Las comunidades campesinas de Parihuanca cuentan con una gran diversidad de especies cultivadas y silvestres; sin embargo, haremos un recuento de las que comúnmente son utilizadas en la alimentación diaria, como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Principales cultivos del sistema agroalimentario de Parahuanca.

Nº	Nombre común	Nombre científico	Producto	Comercial	Autoconsumo	NUS
1	Arveja	<i>Pisum sativum</i>	legumbre	X	X	No
2	Caña de Azúcar	<i>Saccharum officinarum L.</i>	Tallo sumo)	X	X	No
3	Café	<i>Coffea arabica</i>	grano	X	X	No
4	Camote	<i>Ipomoea batatas</i>	tubérculo			No
5	Chirimoya	<i>Annona cherimola</i>	fruto	X	X	No
6	Frijoles (variedades cultivadas)	<i>Phaselous vulgaris</i>	legumbre	X	X	No
7	Haba	<i>Vicia faba L.</i>	legumbre	X	X	No
8	Limón	<i>Citrus limon</i>	fruto			No
9	Lúcuma	<i>Pouteria lucuma</i>	fruto	X	X	No
10	Maíz blanco amiláceo	<i>zea mays</i>	grano	X	X	No
11	Maíz (variedades)	<i>zea mays spp.</i>	grano	X	X	No
12	Manzana	<i>Malus domestica</i>	fruto	X	X	No
13	Pacay	<i>Inga feuilleei</i>	fruto	X	X	No
14	Palta	<i>Persea americana</i>	fruto	X	X	No
15	Papa blanca comercial	<i>Solanum tuberosum</i>	tubérculo	X	X	No
16	Papas nativas (Variedades)	<i>Solanum tuberosum spp.</i>	tubérculo	X	X	No
17	Plátano	<i>Musa paradisiaca L.</i>	fruto	X	X	No
18	Yuca	<i>Manihot esculenta Crantz</i>	raíz	X	X	No
19	Oca	<i>Oxalis tuberosa</i>	tubérculo	X	X	No
20	Mashua	<i>Tropaeolum tuberosum</i>	tubérculo	X	X	No
21	Olluco	<i>Ullucus tuberosus</i>	tubérculo	X	X	No
22	Calabaza	<i>Cucurbita moschata</i>	fruto	X	X	No

IV. ALIMENTOS SUBUTILIZADOS (NUS)

Se ha logrado identificar un listado de 42 especies infravaloradas, sub utilizadas, olvidadas, marginas o NUS, disponibles en la zona. La identificación se ha basado en la recopilación de testimonios y evidencias de uso e incorporación en la dieta de las familias locales, consumidas en fresco o elaboradas o productos derivados. En base a la información de campo y bibliografía se han podido elaborar una lista de especies usadas para la alimentación, como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2. Principales cultivos NUS del sistema agroalimentario de Pariahuanca.

Nº	Nombre común	Nombre científico	Parte comestible de la planta	Forma de consumo (fresco/cocción)
CULTIVOS Y FRUTALES PLANTADOS NUS				
1	Achira	<i>Canna edulis</i>	tubérculo	cocción
2	Arracacha	<i>Arracacia xanthorrhiza</i>	raíz	cocción
3	Antioca	<i>Mirabilis expansa</i>	tubérculo	cocción
4	Pituca – Papa china	<i>Colocasia esculenta (L.) Schott</i>	raíz	cocción
5	Calabaza	<i>Cucurbita ficifolia</i>	flor	cocción
6	Calabazilla, Chalote, Zapallito chunchito	<i>Sechium edule</i>	Fruto	cocción
7	Sacha tomate, morado y rojo	<i>Cyphomandra betacea</i>	fruto	Fresco/cocción
8	Tuna naranja, morada, blanquillo	<i>Opuntia ficus indica</i>	Fruto	Fresco
9	Layan	<i>Sambucus peruviana H.B.K</i>	Fruto	Fresco/cocción
10	Guinda	<i>Prunus serotina</i>	Fruto	Fresco
PLANTAS Y HONGOS SILVESTRES NUS				
11	Achupa	<i>Pourretia pyramidata</i>	fruto	Fresco
12	Ataco, Atahua	<i>Amaranthus quitensis</i>	hoja	cocción
13	Berros	<i>Nasturtium officinale</i>	hoja	Fresco/cocción
14	Cabuya	<i>Furcraea cabuya</i>	flor	cocción
15	Caigua silvestre	<i>Cyclanthera pedata</i>	fruto	Fresco/cocción
16	Caña caña, Chullco Chu-llco	<i>Oxalis sp.</i>	Tallos y hojas	Fresco
17	Capulí, paquiña	<i>Physalis peruviana</i>	Fruto	Fresco



18	Chanchuelo	<i>Ludwigia palustris</i> (L.) Elliott	Hojas y tallos	Cocción
19	Chicarhuay	<i>Stangea henrici</i>	Raíz	Fresco
20	Chincho	<i>Tagetes minuta</i>	Hojas	cocción
21	Chumgulu, Chumburu, Chumbulu (arándano silvestre)	<i>Vaccinium floribundum</i> Kunth	Fruto	Fresco
22	Cuchi Cuchi, Sacapa	<i>Oncidium</i> sp.	Vulvo	Fresco
23	Frijol silvestre, frijol de monte, cachito, Yunga Pichuisa	<i>Phaseolus</i> sp.	Legumbre	cocción
24	Guayaba, Huayaba	<i>Psidium guajava</i>	Fruto	Fresco/cocción
25	Ishki Ischki, Chia Chia, tulumantis	<i>Austrocylindropuntia cylindrica</i> (Lam.) Backeb	Fruto	Fresco
26	Junca Colish, Sacha col, Jacha Culis, Monte culis	<i>Brassica oleracea</i>	Hojas	cocción
27	Laulo, Laula paqui, Lauli, pepino	<i>Salpichroa</i> sp.	Fruto	cocción
28	Lengua de vaca	<i>Rumex obtusifolius</i>	Hojas	cocción
29	Linli linli, oreja de mono	<i>Auricularia auricula-judae</i>	Cuerpo fructífero o seta	Fresco/cocción
30	Macha Macha, hecha hecha	<i>Pernettya prostrata</i>	Fruto	Fresco/cocción
31	Ñuchco	<i>Solanum tripartitum</i> Dunal	Fruto	Fresco
32	Oropel, Ishpai pata jacha, Pisonay	<i>Erythrina falcata</i>	Flores	cocción
33	Pacña	<i>Disterigma empetrifolium</i> Kunth Drude	Fruto	fresco
34	Pajuro	<i>Erythrina edulis</i>	Legumbre	cocción
35	Pulo Pulo	<i>Passiflora pinnatistipula</i>	Fruto	fresco
36	Sacha papa	<i>Dioscorea macbrideana</i> R. Knut	Tubérculo	cocción
37	Shancay, columantis (sanky)	<i>Coryocactus brevistylus</i>	Fruto	fresco
38	Silata	<i>Rubus glaucus</i> Rubus robustus- P	Fruto	fresco
39	Tacausho, Nogal	<i>Juglans neotropica</i>	Fruto	fresco
40	Tuhulluhuay, Tullucay	<i>Echinopsis peruviana</i>	Fruto	fresco
41	Tumbo silvestre, Quita-tumbo	<i>Passiflora mollissima</i>	flor	Fresco/cocción
42	Yuyo	<i>Brassica juncea</i>	Hojas y flores	cocción

Además, presentaremos el valor nutricional de estas especies NUS y las analizaremos según el tipo de consumo o uso que se realiza en las diez comunidades, para caracterizarlos por sus contenidos nutricionales: proteínas, calcio, hierro y fósforo, que son los nutrientes de mayor importancia en proporción de consumo de niños y niñas de 5 hasta 14 años. En las comunidades rurales de los Andes, la alimentación es esencialmente a base de vegetales, predominando los tubérculos y los cereales, que son ricos en hidratos de carbono. El consumo de granos y de leguminosas, compensan las carencias de los tubérculos y los cereales; reconociéndose como fuente importante de proteínas, minerales y energía. Es aquí dónde radica la importancia de mejorar la diversificación en la ingesta de los alimentos, preferiblemente de origen local, por ser insumos que están al alcance de la población.





4.1 CONTENIDOS NUTRICIONALES Y SU IMPORTANCIA

En este catálogo se presenta el contenido nutricional de 42 especies NUS (Neglected and Underutilized Species) identificadas en las comunidades campesinas de la región. Estos alimentos, muchas veces olvidados o poco aprovechados, representan una fuente valiosa de nutrientes esenciales y compuestos bioactivos que contribuyen a la seguridad alimentaria, la diversidad dietética y la salud de la población.

Como se muestra en la tabla 3, los contenidos nutricionales incluidos en este catálogo abarcan macronutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas y fibra dietética, así como minerales indispensables (calcio, hierro, fósforo, entre otros) y vitaminas (A, C y del complejo B) que garantizan el correcto funcionamiento fisiológico y metabólico del organismo.

Asimismo, se detallan componentes relacionados con la calidad y conservación de los alimentos, como humedad, cenizas y acidez, junto a compuestos bioactivos y fitoquímicos con propiedades antioxidantes y funcionales que aportan beneficios adicionales para la salud.

Este catálogo busca visibilizar y valorar el potencial nutricional de estas especies silvestres y cultivadas localmente, promoviendo su uso e integración en la alimentación diaria para favorecer un desarrollo agrícola y nutricional sostenible en las comunidades campesinas.

Tabla 3. Importancia de los contenidos nutricionales de los alimentos

1. Agua y humedad	
Contenido	Importancia
Agua (g, %)	Esencial para hidratación, transporte de nutrientes y regulación de la temperatura corporal.
Humedad (%)	Afecta la conservación, textura y peso del alimento.
2. Macronutrientes	
Contenido	Importancia
Proteína (g, %)	Fuente de aminoácidos esenciales para tejidos, enzimas y hormonas.
Carbohidrato total (g, %)	Principal fuente de energía (azúcares, almidones, fibra).
Fibra dietética (soluble e insoluble)	Regula tránsito intestinal, controla colesterol y glucosa.
Grasas / lípidos (g, %, ácidos grasos específicos)	Fuente concentrada de energía; esenciales para funciones celulares y absorción de vitaminas liposolubles.
3. Minerales	
Contenido	Importancia
Calcio (mg, %)	Esencial para formación ósea, contracción muscular y función nerviosa.
Fósforo (mg, %)	Participa en formación ósea y producción de energía celular.
Hierro (mg, ppm, %)	Fundamental para transporte de oxígeno en sangre.
Magnesio (mg, %)	Cofactor enzimático, importante para función muscular y nerviosa.
Potasio (mg, %)	Regula equilibrio hídrico y función cardíaca.

Sodio (%)	Controla equilibrio hídrico y transmisión nerviosa; exceso puede ser perjudicial.
Zinc, Cobre, Manganese (ppm)	Cofactores enzimáticos para inmunidad, metabolismo y cicatrización.

4. Vitaminas

Contenido	Importancia
Vitamina A / Retinol / β-caroteno	Vital para visión, inmunidad y salud de la piel.
Vitamina C (ácido ascórbico)	Antioxidante, mejora absorción de hierro y síntesis de colágeno.
Vitaminas B1 (Tiamina), B2 (Riboflavina), B3 (Niacina), B6, Folatos	Importantes para metabolismo energético, función cerebral y formación de glóbulos rojos.

5. Componentes relacionados con la calidad y conservación

Contenido	Importancia
Cenizas (g, %)	Indican el contenido total de minerales en el alimento.
Extracto etéreo (%)	Corresponde principalmente a las grasas.
Acidez, pH	Influyen en la estabilidad microbiológica y conservación.

6. Compuestos bioactivos y fitoquímicos

Contenido	Importancia
Polifenoles, flavonoides, terpenos, cumarinas	Antioxidantes y antiinflamatorios; protección contra enfermedades crónicas.
Glicoalcaloides (e.g. solanina)	Compuestos naturales que pueden ser tóxicos en ciertas cantidades.
Mescalina, alcaloides, feniletilaminas	Sustancias con efectos biológicos específicos, pueden ser tóxicas o psicoactivas.

7. Energía

Contenido	Importancia
Calorías / Energía (kcal/100g)	Mide la cantidad de energía disponible en el alimento.



4.2 CARACTERIZACIÓN DE LAS ESPECIES

4.2.1 ACHIRA

Nombres comunes: Achira

Nombre científico: *Canna edulis*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Zingiberales
Familia	Cannaceae
Género	Cannaceae
Especie	<i>Canna edulis L.</i>



Usos

La achira es una raíz que se consume hervida o sancochada, y suele servirse como acompañamiento en el desayuno. También se utiliza en la preparación de mazamorras y sopas.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los Bosques montanos de Yunga y Bosque Altimontano (pluvial) de Yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año.

Parte comestible: Raíces.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	82.3
Cenizas (%)	10.54
Proteína (%)	4.43
Fibra (%)	8.1
Extracto Etéreo (%)	1.13
Carbohidrato Total (%)	75.8
Calcio (%)	0.16
Fósforo (%)	0.46
Magnesio (%)	0.69
Sodio (%)	0.14
Potasio (%)	3.78
Cobre (ppm)	16
Hierro (ppm)	117
Mn (ppm)	19
Zinc (ppm)	46
Almidón (%)	53.63
Azúcar Total (%)	4.92
Azúcares reductores (%)	3.17
Energía (Kcal/100g)	3.88

Fuente: Recopilado de Caracterización Físico - Química, Nutricional y Funcional de Raíces y Tubérculos Andinos.



4.2.2 ARRACACHA

Nombres comunes: Arracacha, racacha

Nombre científico: *Arracacia xanthorrhiza*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Apiales
Familia	Apiaceae
Género	Arracacia
Especie	<i>Arracacia xanthorrhiza</i>



Usos

La arracacha es una raíz usada en una gran variedad de comidas, en sopas, guisos y postres. También se consumen hervidas o sancochadas. La raíz es altamente perecible, que limita su almacenamiento.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Finales de época lluviosa, entre abril y junio.

Parte comestible: Raíz.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	75.10
Cenizas (%)	1.00
Proteína (%)	0.70
Fibra (%)	1.10
Extracto Etéreo (%)	0.02
Carbohidrato Total (%)	22.90
Calcio (%)	2.70
Fosforo (%)	5.00
Hierro (ppm)	110.00
Energía (Kcal/100g)	97.00

Fuente: Adoptado de Faviola Jiménez (2005). Características nutricionales de la arracacha (*Arracacia Xanthorrhiza*) y sus perspectivas en la alimentación Cuadro N°3.





4.2.3 ANTIOCA

Nombres comunes: Antioca

Nombre científico: *Mirabilis expansa*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Caryophyllales
Familia	Nyctaginaceae
Género	Mirabilis
Especie	<i>Mirabilis expansa</i>

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año, en los huertos y cercos de los terrenos de cultivo.

Parte comestible: Raíz.

Contenido Nutricional:

Proteína (%)	7.41
Fibra (%)	4.8
Ceniza (%)	4.40
Carbohidratos (%)	80.00
Fósforo (%)	0.06
Calcio (%)	0.79
Potasio (%)	1.86

Fuente: Adoptado de V. Peñafiel, "Evaluación de las características fisicoquímicas y funcionales del almidón de miso (*Mirabilis expansa*)", Ecuador, Marzo 2023.



Usos

Las raíces de la antioca se consumen inmediatamente después de ser cosechadas, lavadas y hervidas o peladas y sancochadas, generalmente como acompañamiento del desayuno.



Créditos de la imagen: Palacios, N. (2020). Mauka: La raíz que se resiste al olvido [foto]. Botánica, Perú. <https://materiniciativa.com/field-notes/mauka>

4.2.4 PITUCA O PAPA CHINA

Nombres comunes: Pituca o papa china

Nombre científico: *Colocasia esculenta (L.) Schott*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Arales
Familia	Araceae
Género	Colocasia
Especie	<i>Colocasia esculenta (L.) Schott</i>



Usos

Las raíces de la pituca se consumen sancochadas o fritas.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra durante todo el año en los huertos y cercos de los terrenos de cultivo, especialmente en zonas con humedad constante. Crece con facilidad en ambientes cálidos y húmedos, como la ceja de selva y algunos valles interandinos. Puede desarrollarse tanto de forma silvestre como cultivada en las chacras, adaptándose muy bien a las condiciones locales.

Parte comestible: Hojas y raíz o tubérculo

Contenido Nutricional:

Humedad (g)	6.87
Proteína (g)	5.93
Grasa (g)	1.25
Fibra dietaria (g)	12.08
Cenizas (g)	3.47
Carbohidratos (g)	77.27
Calcio (mg/kg)	94.45
Hierro (mg/kg)	8.35
Magnesio (mg/kg)	242.37
Zinc (mg/kg)	6.21
Vitamina C (mg/100mg)	0.188
Vitamina B1 (mg/100mg)	0.047
Vitamina B3 (mg/100mg)	0.078

Fuente: Amparo Púa y col. (2019). Análisis de Nutrientes de la Raíz de Malanga (*Colocasia esculenta Schott*) en el trópico seco de Colombia. Tabla1 y Tabla2.



4.2.5 CALABAZA

Nombres comunes: Calabaza

Nombre científico: *Cucurbita ficifolia*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Cucurbitales
Familia	Cucurbitáceas
Género	Cucurbita
Especie	<i>Cucurbita ficifolia</i>



Usos

Guisos, sopas, postres.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La calabaza florece en las estaciones verano y otoño, la cosecha será de setiembre a noviembre dependiendo de las zonas.

Parte comestible: Fruto, flores, hojas tiernas, frutos tiernos y pepas secas.

Contenido Nutricional:

Energía (kcal)	26
Agua (gr)	91.60
Proteína (gr)	1.00
Fibra (gr)	0.50
Lípido (gr)	0.10
Carbohidrato (gr)	6.50
Calcio (mg)	21
Hierro (mg)	0.80
Magnesio (mg)	12
Minerales (gr)	0.80
Azúcar (gr)	2.76
Energía (kj)	109.00
Fósforo (mg)	44.00
Potasio (mg)	340.00
Sodio (mg)	1.00
Zinc (mg)	0.32
Cobre (mg)	0.13
Manganese (mg)	0.13

Fuente: USDA, 2014. Cuadro N° 3.

4.2.6 CALABACILLA, CHALOTE, ZAPALLITO CHUNCHITO

Nombres comunes: Calabacilla, chalote, Zapallito chunchito

Nombre científico: *Cucurbita ficifolia*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Cucurbitales
Familia	Cucurbitáceas
Género	Sechium
Especie	<i>Sechium edule</i>



Usos

Guisos y sopas.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria y los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La calabacilla crece en abundancia en la época de lluvia (octubre a marzo), proporcionando frutos hasta mediados de la época seca, en los meses de mayo.

Parte comestible: Frutos.

Contenido Nutricional:

Proteínas (%)	8.33 - 11
Grasas (%)	3.4
Carbohidratos (%)	83.0
Fibra (%)	5.3
Cenizas (%)	3.8
Ácido ascórbico (mg)	11 - 20
Tiamina (mg)	0.03
Riboflavina (mg)	0.04
Niacina (mg)	0.4 - 0.5
Vitamina B3 (mg/100mg)	0.078

Fuente: Adaptación de reporte de Lira (1988) Tabla 1.



4.2.7 SACHA TOMATE, MORADO Y ROJO

Nombres comunes: Sacha tomate, morado y rojo

Nombre científico: *Cyphomandra betacea*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Solanales
Familia	Solanaceae
Género	<i>Solanum</i>
Especie	<i>Cyphomandra betacea</i>



Usos

Los frutos maduros pueden consumirse frescos, pudiendo prepararse en ensaladas o ajies, preferiblemente se cocinan para preparar jugos, dulces y postres.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria y los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: El sacha tomate crece en abundancia en la época de lluvia (octubre a marzo), proporcionando frutos hasta mediados de la época seca, hasta los meses de mayo.

Parte comestible: Frutos maduros.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	87.90
Cenizas (%)	0.70
Proteína (%)	1.90
Fibra (%)	1.10
Extracto Etéreo (%)	0.16
Carbohidrato Total (%)	0.12
Calcio (%)	0.20
Fosforo (%)	0.36
Hierro (ppm)	2.00
Vitamina C (mg/100 g mf)	20.00

Fuente: Hugo Diaz, Milton Zumaeta (2013). Determinación predictiva del pH y Brix a partir de parámetros de color del tomate de árbol (*Cyphomandra betacea*) usando un sistema de visión e inteligencia artificial. Pág. 5



4.2.8 TUNA NARANJA, MORADA, BLANQUILLO

Nombres comunes: Tuna

Nombre científico: *Opuntia ficus indica*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Cactaceae
Familia	Opuntiae
Género	Opuntia
Especie	<i>Opuntia ficus-indica</i> Mill



Usos

Los cladodios (pencas) se consumen frescos en ensaladas o como verdura, y también se procesan para elaborar jugos, mermeladas y otros productos.

Los frutos (tunas) son dulces, nutritivos y se presentan en distintos colores. Se consumen frescos o se transforman en jugos, mermeladas, conservas, vinos y otras bebidas.

Tanto los cladodios como los frutos poseen propiedades medicinales. Se les atribuye la capacidad de ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, por lo que se usan como apoyo en el tratamiento de la diabetes. También se emplean para reducir el colesterol, aliviar problemas digestivos y aprovechar sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes, especialmente presentes en los frutos.

En los últimos años, sus extractos se han incorporado a la elaboración de productos cosméticos, gracias a sus propiedades hidratantes, regeneradoras y antioxidantes.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se puede encontrar todo el año, pero da más frutos entre marzo y abril.

Parte comestible: Fruto y pencas.

Contenido Nutricional:

Agua	83-90 %
Azúcares (glucosa, fructosa)	10-15 %
Fibra dietética	3-5 %
Vitamina C	15-25 mg
Betalaínas (pigmentos)	8-15 mg (betacianinas, betaxantinas)
Minerales	Calcio, potasio, magnesio
Antioxidantes	Flavonoides, ácido ascórbico, betalaínas
Riboflavina (mg)	0.04
Niacina (mg)	0.4 – 0.5
Vitamina B3 (mg/100mg)	0.078

Fuente: Instituto Nacional de Salud (INS) – Tabla Peruana de Composición de Alimentos (TPCA).





4.2.9 LAYAN

Nombres comunes: Layan

Nombre científico: *Sambucus peruviana* H.B.K

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Rubiales
Familia	Caprifoliáceas
Género	Sambucus
Especie	<i>Sambucus peruviana</i> H.B.K



Usos

El fruto se consume fresco, de manera directa. También se pueden preparar dulces o mermeladas.

Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Finales de época lluviosa, entre abril y junio.

Parte comestible: Frutos maduros.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	84.22
Cenizas (%)	1.02
Proteína (%)	1.00
Fibra (%)	1.72
Calcio (%)	3.06
Fosforo (%)	2.30
Hierro (ppm)	1.90
Vitamina C (mg/100 g mf)	17.83
Hierro (ppm)	2.00
Vitamina C (mg/100 g mf)	20.00

Fuente: Luis Aguirre y Hilary Huaman (2021). Jalea de Yogurt Natural con garbanzo (*Cicer arietinum*), Pistachos (*Pistacia vera* L.) y Sauco (*Sambucus peruviana*), como soporte nutricional del adulto mayor con malnutrición. Tabla3.





4.2.10 GUINDA

Nombres comunes: Guinda

Nombre científico: *Prunus serotina*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Rosales
Familia	Rosáceas
Género	<i>Prunus</i>
Especie	<i>Prunus serotina</i>



Usos

En las comunidades estudiadas los frutos de la guinda se consumen directamente y frescos, cuando están maduras, de un color rojo, guindo a negro.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga.

Estacionalidad: Finales de época lluviosa, fructifica a partir del mes de enero a marzo.

Parte comestible: Frutos maduros.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	72.20
Proteína (%)	1.30
Fibra (%)	0.60
Carbohidrato Total (%)	20.70
Calcio (%)	2.40
Fosforo (%)	2.40
Energía (Kcal/100g)	81.00

Fuente: Alicia Quispe (2021). Determinación de fenoles totales y capacidad antioxidante en el fruto de guinda (*Prunus serotina* spp) de la provincia de Acobamba - Huancavelica. Tabla 1.



4.2.11 ACHUPA

Nombres comunes: Achiupa Achupa

Nombre científico: *Pourretia pyramidata*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Poales
Familia	Bromeliaceae
Género	Pourretia
Especie	<i>Pourretia pyramidata.</i>

Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda.

Estacionalidad: Se encuentra todo el año, pero da frutos al final de la temporada de lluvias, entre abril y mayo.

Parte comestible: Cápsulas.

Contenido Nutricional: No se cuenta con estudios de caracterización completos sobre estas especies.



Usos

El fruto comestible de la achupa se consume fresco, cuando las cápsulas están desarrolladas y maduras, masticándolas para extraer su jugo dulce.





4.2.12 ATACO

Nombres comunes: Atahua o ataco

Nombre científico: Amaranthus quitensis

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Caryophyllales
Familia	Amaranthaceae
Género	Amaranthus
Especie	Amaranthus quitensis



Usos

Las hojas de ataco se consumen en sopas. También se pueden sancocharlas en grandes cantidades, colarlas y aplastarlas para preparar un aderezo con papas, similar al picante de "yuyo". Este platillo se sirve como acompañamiento del desayuno o del almuerzo.

Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria y en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año.

Parte comestible: Hojas.

Contenido Nutricional:

Cenizas (%)	2.57
Proteína (%)	3.11
Fibra (%)	1.52
Extracto Etéreo (%)	0.53
Carbohidrato Total (%)	6.12
Calcio (%)	27.25
Fosforo (%)	7.40
Hierro (ppm)	5.12
Vitamina C (mg/100 g mf)	88

Fuente: Recopilado de Caracterización Físico - Química, Nutricional y Funcional de Raíces y Tubérculos Andinos.





4.2.13 BERROS

Nombres comunes: Berros

Nombre científico: *Nasturtium officinale*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Brassicales
Familia	Brassicaceae
Género	<i>Nasturtium</i>
Especie	<i>Nasturtium officinale</i>



Usos

Entre los usos culinarios del berro se destacan las ensaladas, que se pueden consumir solas o mezcladas con otras verduras, aderezadas con aceite y vinagre.

El berro es rico en sales y minerales, como potasio, calcio, hierro, azufre y sodio, además de contener fibra y vitaminas, especialmente C y A. Aporta aproximadamente 21 calorías por cada 100 gramos.

Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La época ideal para la recolección es durante el otoño y, especialmente, el invierno, aunque también se puede recoger en cualquier época del año, siempre que la planta esté fresca y sin florecer.

Contenido Nutricional:

Cenizas (g)	1.50
Proteína (g)	3.40
Fibra (g)	0.50
Calorías (kcal)	31.00
Carbohidrato Total (g)	5.00
Calcio (mg)	234,00
Fosforo (g)	7.40
Hierro (mg)	6.50
Agua (g)	89.30
Grasas (g)	0.08
Vitamina A(mg)	235.00
Vitamina C (mg)	105.60
Hierro (mg)	6.50

Fuente: Reyes, et al., (2017). Tabla 2.



4.2.14 CABUYA

Nombres comunes: Cabuya

Nombre científico: *Furcraea andina*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Asparagales
Familia	Agavaceae
Género	<i>Furcraea</i>
Especie	<i>Furcraea andina</i>



Usos

Las flores de cabuya se cosechan a inicios de la floración o en plena floración, son usadas como el principal ingrediente de un picante o en las sopas.

Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: El agave florece aproximadamente entre los 8 y los 12 años.

Parte comestible: En la zona se usan las flores como alimento.

Contenido Nutricional:

Cenizas (%)	0.23
Proteína (%)	0.31
Carbohidrato(%)	12
humedad(%)	87.37
Calcio (%)	9.52
Fosforo (%)	4.20
Magnesio (%)	7.41
Potasio (%)	21.57
Grasas (%)	0.01

Fuente: Meza,2011. Tabla 3.



4.2.15 CAIGUA SILVESTRE

Nombres comunes: Achoccha o achojcha

Nombre científico: *Cyclanthera pedata*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Brassicales
Familia	Brassicaceae
Género	<i>Nasturtium</i>
Especie	<i>Nasturtium officinale</i>



Usos

La caigua es una planta muy versátil, que se puede usar en sopas, guisos, ensaladas y salteados. Se encuentra de manera abundante en los huertos y es fácil de cosechar y manejar.

Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria, en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La caigua es una planta de ciclo anual, con un período vegetativo de aproximadamente 100 días (Añez et al., 2009). Según Miranda (2014), una vez iniciada la floración, las plantas pueden producir frutos a lo largo de todo el año.

Parte comestible: Fruto

Contenido Nutricional:

Grasa total (g)	0.2
Agua (g)	95
Proteína (g)	0.5
Fibra (g)	1.6
Extracto Etéreo (g)	0.53
Carbohidrato (g)	3.3
Calcio (mg)	34
Ácido ascórbico (mg)	14
Hierro (mg)	0.9
Tiamina (mg)	0.02
Ribofloolina (mg)	0.02
Niacina (mg)	0.17
Vitamina C (mg)	11.4

Fuente: Fuente: Contreras et al., 2014. Tabla1.





4.2.16 CAÑA CAÑA

Nombres comunes: Caña caña o Chullco-Chullco

Nombre científico: Oxalis sp.

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Oxalidales
Familia	Oxalidaceae
Género	Oxalis
Especie	Oxalis sp.

Nombres comunes: La caña caña o chullco-chullco crece de forma silvestre en las quebradas donde se tiene precedencia de humedad, propio de valles interandinos.



Usos

Tradicionalmente, el chullco-chulco se utiliza tanto como alimento como en la medicina popular. Se dice que chupar su jugo calma la sed y aporta energía. Además, se le atribuyen propiedades para aliviar la tos, prevenir resfriados y reducir el dolor de muelas.

- **Para la tos:** se prepara una infusión con toda la planta y se bebe.
- **Para heridas e inflamaciones:** se cocina junto con otras hierbas desinflamatorias y se utiliza para lavar la zona afectada.
- **Para el dolor de muelas:** se mastican directamente las hojas y flores.
- **Para limpiar hígado y riñones:** se consume una cucharada de la raíz en ayunas durante aproximadamente siete días.

Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda, matorral andino.

Estacionalidad: Se encuentra en los meses de lluvia, de octubre a abril, incluso mayo, debajo de los árboles y arbustos, en espacios de humedad y sombra.

Parte comestible: Hojas y flor

Contenido Nutricional:

Cenizas (%)	0.562
Proteína (%)	1.21
Humedad (%)	91.1
Grasa (hidrólisis ácida)	0.249
Fibra (%)	5.1
Carbohidrato Total (%)	1.8
Azúcares totales (%)	1.53

Fuente: Adoptado de Arévalo J, 2019.



4.2.17 CAPULÍ

Nombres comunes: Capulí o Paquiña

Nombre científico: *Physalis peruviana L.*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Solanales
Familia	Solanaceae
Género	<i>Physalis</i>
Especie	<i>Physalis peruviana L</i>

Descripción: Es una hierba perenne que alcanza entre 45 y 90 cm de altura, pudiendo llegar hasta 300 cm. Sus hojas son ovaladas, puntiagudas y de color verde, con forma de corazón. Las flores son hermafroditas, en forma de campana y colgantes, de 15 a 20 mm de ancho, amarillas con manchas marrón púrpura en el interior, y se polinizan fácilmente por insectos y el viento.

El fruto es una baya globulosa de color naranja-amarillento, de aproximadamente 2 cm de diámetro, rodeada por una vesícula costillada de color verde, que se origina a partir del cáliz.

Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Durante la época de lluvias, de octubre a mayo.

Parte comestible: Frutos frescos.



Usos

En la zona, el capulí se consume fresco, es apreciado por su fruto de sabor ácido y dulce.

Contenido Nutricional:

Calorías (g)	54
Proteína (g)	1.10
Fibra (g)	4.80
Cenizas (g)	1.00
Carbohidrato (g)	13.10
Calcio (%)	7.00
Fosforo (%)	38.00
Hierro (ppm)	1.20
Agua (g)	79.60
Vitamina A (U.I.)	648.00
Tianina (mg)	0.18
Ribolavina (mg)	0.03

Fuente: Composición nutricional por cada 1000 gramos de pulpa de aguaymanto (Florez et al., 2000). Tabla 1.

Proceso productivo: La planta se reproduce por semillas, tienen un bajo nivel de germinación, requiere de suelos arenoso-arcillosos, alto contenido de materia orgánica y espacio de luz.



4.2.18 CHANCHUELO

Nombres comunes: Chanchuelo

Nombre científico: *Ludwigia palustris* (L.) Elliott

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Mytales
Familia	Onagraceae
Género	<i>Ludwigia</i>
Especie	<i>Ludwigia palustris</i> (L.) Elliott

Descripción: Es una planta acuática o semi acuática perenne que se caracteriza por su crecimiento rastrero, sus hojas pequeñas y ovaladas, y sus flores discretas y sin tallo se forman en las axilas de las hojas y no tienen pétalos. Se adapta bien a diferentes entornos y zonas húmedas como estanques y pantanos.

Ecosistema óptimo: Se ha reportado en los ríos y manantiales del pajonal de puna húmeda.

Estacionalidad: Se encuentra en la época de lluvia, entre octubre a abril.

Parte comestible: Hojas y tallo

Contenido Nutricional: No se cuenta con estudios de caracterización completos sobre estas especies.

Proceso productivo: Se encuentra en zonas húmedas como orillas de estanques, arroyos y zonas fangosas, tanto sumergida como en ambientes palustres.



Usos

Las hojas y los tallos son comestibles frescos en ensaladas o cocidos, en sopas o guisos. Se utiliza medicinalmente en el tratamiento de la tuberculosis, asma y tos.



4.2.19 CHICARHUAY

Nombres comunes: Chicarhuay, Chicuru

Nombre científico: *Stangea rhizantha* (A. Gray) Killip

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Dipsacales
Familia	Caprifoliaceae
Género	Stangea
Especie	<i>Stangea rhizantha</i> (A. Gray) Killip

Descripción: Plantas herbáceas anuales, de 4 – 7 cm. de altura, acaule (postrada) en roseta basal.



Usos

Las raíces carnosas se consumen entre los meses de mayo y julio, y son apreciadas por su sabor dulce.

Ecosistema óptimo: Zona peri glaciar y pajonal de puna húmeda.

Estacionalidad: Florece de enero a abril

Parte comestible: Raíces

Contenido Nutricional:

Cenizas (%)	0.34
Proteína (%)	4.1
Fibra (%)	0.43
Grasas (%)	0.68
Carbohidrato Total (%)	11.7
Acidez (%)	0.17
Fosforo (mg)	3.00
Potasio (mg)	7.0
Humedad (%)	82.6
Ph	6.7

Fuente: Pacori, 2016.

Proceso productivo: Las raíces, parte comestible de la chicarhuay, pertenecen a plantas alimenticias silvestres que crecen en zonas alejadas de la población, generalmente cerca de las rocas y en lugares con buena exposición a la luz.



Créditos de imagen: Pascual, F. (2019) Estudio etnobotánico de dos especies de plantas comestibles de la comunidad altoandina de Kcana Janansaya, distrito Kunturkanki, Provincia Canas – Cusco, página 30.



4.2.20 CHINCHO

Nombres comunes: Chincho, "chinchu" o "chikchimpá"

Nombre científico: *Tagetes elíptica*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Asterales
Familia	Asteraceae
Género	<i>Tagetes</i>
Especie	<i>Tagetes elíptica</i>

Descripción: Es una hierba aromática de rápido crecimiento, pariente cercano del huacatay, que se cultiva en los bordes de las chacras y huertas de la costa central y la sierra. Sus hojas son pinnadas, con folíolos elípticos y bordes aserrados. La planta tiene un tallo principal que, al ser cortado, puede desarrollar varios tallos nuevos. Las hojas se caracterizan por ser lanceoladas, redondeadas y con los bordes aserrados.



Usos

El chincho tiene un aroma agradable y penetrante, y se utiliza en la preparación de potajes como pachamancas, aderezos y guisos. Gran parte de su uso culinario se debe a su contenido de aceites esenciales, que le aportan ese aroma característico a los distintos platillos.

Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Florece de enero a abril

Parte comestible: Tallos y hojas

Contenido Nutricional:

Humedad (g)	84,70 g
Carbohidratos (g)	5,93 g
Proteínas (g)	3,82 g
Grasa (g)	3,45 g
Fibras (g)	3,45 g

Fuente: Universidad Nacional Hermilio Valdizán, (2009). tabla 3.

Proceso productivo: Los tallos y las hojas constituyen la parte comestible del chincho. Su ciclo productivo dura entre tres y cinco meses, dependiendo de las condiciones climáticas.



4.2.21 CHUMBURU (ARÁNDANO SILVESTRE)

Nombres comunes: Macha macha, chumbulu, chumburu.

Nombre científico: Vaccinium floribundum Kunth.

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Asterales
Familia	Asteraceae
Género	Tagetes
Especie	<i>Tagetes elíptica</i>

Descripción: Es un arbusto pequeño de hasta 3,5 m de altura con hojas pequeñas, coriáceas, elípticas a ovado lanceoladas y márgenes finamente aserrados.



Usos

Se consume fresco, apreciado por su sabor a la vez dulce y ácido. Además, los frutos se emplean para teñir ropa de lana: se machacan y se hierven durante media hora, luego se introduce la lana o la prenda que se desea teñir y se deja hervir junto con los frutos machacados. Para fijar el color, se agregan unas gotas de limón.



Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda y matorral andino.

Estacionalidad: Durante los meses de término de lluvias, marzo a mayo.

Parte comestible: Frutos

Contenido Nutricional:

Cenizas (%)	0,4 ± 0,03
Humedad (%)	81,0 ± 2,0
Proteína (%)	0,7 ± 0,02
Fibra dietética total (%)	7,9 ± 2,2
Fibra dietética soluble (%)	1,2 ± 1,0
Fibra dietética insoluble (%)	6,5 ± 2,5
Grasas (%)	1,0 ± 0,04
Carbohidrato Total (%)	16,9 ± 0,1
Fructuosa (%)	4,4 ± 0,4
Glucosa (%)	2,6 ± 0,3
Valor calorífico (kcal/100 g)	84,0 ± 0,4
Ácido cítrico (%)	3142 ± 614
Ácido málico (%)	1823 ± 274
Calcio (%)	17,0 ± 2,3
Potasio (%)	607 ± 0,2
Hierro (ppm)	0,64 ± 0,2
Magnesio (%)	10,2 ± 1,1
Cobre (%)) 0,12 ± 0,02
Zinc (%)	0,13 ± 0,02
Ácido ascórbico (mg/100 g)	9,0 ± 2,0
β-caroteno (μg/100 g)	36,0 ± 6,0

Fuente: Vasco et al. (2009). Tabla 1.

Proceso productivo: Las flores y los frutos de la macha macha, que constituyen la parte comestible de la planta, se cosechan después de 6 a 7 meses de crecimiento vegetativo.



4.2.22 CUCHI CUCHI

Nombres comunes: Cuchi Cuchi o Zacapa

Nombre científico: *Oncidium sp.*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Asparagales
Familia	Orchidaceae
Género	<i>Oncidium</i>
Especie	<i>Oncidium sp.</i>

Descripción: Es una hierba pequeña familia de las orquídeas, sus hojas suelen ser alargadas, a veces cilíndricas, y pueden tener diferentes formas. Se caracterizan por formar pseudobulbos ovoides o cónicos, de los que surgen hojas delgadas y coriáceas, siendo este la parte comestible.



Usos

Se consumen directamente los pseudobulbos, que contienen gran cantidad de agua. Los bulbos frescos se muerden para extraer su jugo, que no tiene sabor fuerte, por lo que resulta ideal para hidratarse en días calurosos. Su uso está asociado a las actividades de pastoreo.





4.2.23 FRIJOL SILVESTRE

Nombres comunes: Frijol silvestre, frijol de monte, cachito, Yunga Pichuisa

Nombre científico: *Phaseolus vulgaris L.*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Fabales
Familia	Fabales
Género	<i>Phaseolus</i>
Especie	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>

Descripción: Es una planta leguminosa, una especie herbácea anual, que se cultiva en todo el mundo. Su tallo puede ser pubescente o glabrescente cuando llega a la edad adulta. Las estípulas de las hojas tri-pinnadas son de forma lanceolada y de tamaño medio-centimétrico. Los folíolos son anchamente ovados u ovado-romboidal, las flores se disponen en racimos usualmente axilares, más cortos que las hojas. Existen numerosas variedades y de ella se consumen tanto las vainas verdes como los granos secos.



Usos

El frejol silvestre se usan cocidos, en sopas y guisos.



Ecosistema óptimo: Matorral andino, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La floración es febrero a marzo y frutos en junio a julio.

Parte comestible: Frutos, vainas.

Contenido Nutricional:

Calorías (g)	35
Agua (g)	89
Hidratos de carbono (g)	8.2
Grasas (g)	0.6
Fibra (g)	2.4
Fosforo (mg)	44
Hierro (mg)	1
Proteínas (g)	2.6
Folatos (m.c.g)	62.3
Potasio (%)	260
Sodio (%)	2
Calcio (%)	51.7
Magnesio (%)	22.2
Hierro (%)	1
Fosforo (%)	44
Vitamina A	28 m.c.g
Vitamina B1	0.06 mg
Vitamina B2	0.10 mg
Vitamina B3	1.40 mg
Vitamina B6	0.22 mg
Vitamina C	23.4 mg
Vitamina A 28 m.c.g	28 m.c.g

Fuente: Mori. Tabla 1.

Proceso productivo: La planta de frijol es muy susceptible a condiciones extremas para su producción; por tal razón, debe sembrarse en suelos de textura ligera y bien drenado (Fababa, 2016).

4.2.24 GUAYABA, HUAYABA

Nombres comunes: Guayaba, Huayaba

Nombre científico: *Psidium guajava L.*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Myrtales
Familia	Myrtaceae
Género	<i>Psidium</i>
Especie	<i>Psidium guajava L</i>

Descripción: Es una fruta que puede ser redonda como una manzana o estrecharse en un extremo, como una pera. El árbol o arbusto es perennifolio y puede alcanzar entre 2,5 y 5 metros de altura. Su tronco, generalmente retorcido y muy ramificado, tiene madera dura; la corteza es gris, se desprende con frecuencia y presenta manchas. Las hojas son simples, oblongas o elípticas, de color verde brillante a verde parduzco, y desprenden un aroma muy fragante al estrujarlas. Las flores crecen de manera solitaria y axilar.



Ecosistema óptimo: Bosques montano de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La guayaba florece principalmente entre marzo y abril, y su cosecha principal se da entre agosto y septiembre, aunque también puede florecer a lo largo de todo el año.

Parte comestible: Frutos.

Contenido Nutricional:

Porción comestible (%)	82
Energía (kcal)	51
Humedad (%)	86.10
Proteínas (g)	0.8
Grasa (g)	0.6
Cenizas (g)	11.8
Carbohidratos (g)	11.9
Fibra(g)	5.6
Calcio (mg)	20
Hierro (mg)	0.3
Fósforo (mg)	25
Retinol (mg)	32
Ácido ascórbico (mg)	200
Tiamina (mg)	0.1
Riboflavina (mg)	0.1
Niacina (mg)	1.2

Fuente: Jagtiani et al., (1988). Tabla 7.

Proceso productivo: El fruto de la guayaba es la parte comestible de la planta, y su producción comienza a partir del segundo año, prolongándose aproximadamente hasta los ocho años.



Usos

La guayaba se consume fresca cuando está madura, con la cáscara amarilla, y también puede licuarse o triturarse para preparar refrescos. Cocida, se emplea en la elaboración de mazamorras, chupetes y otras bebidas. Su sabor y aroma característicos hacen que sea un fruto muy versátil y apreciado en la cocina.



4.2.25 ISHKI ISCHKI

Nombres comunes: Ishki Ischki Tulumantis

Nombre científico: *Astrocytindropuntia cylindrica* (Lam.) Backeb.

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Caryophyllales
Familia	Cactaceae
Género	<i>Astrocytindropuntia</i>
Especie	<i>Astrocytindropuntia cylindrica</i> (Lam.) Backeb.

Descripción: Es un cactus suculento, espinoso, ramificado, con forma arbustiva o arbolado de 1-2 m de altura (hasta 4 m de altura) con segmentos de tallos cilíndricos, largos, de hasta 25 cm de longitud y 3-6 cm de diámetro, de ápice obtuso, color verde y leñosos cuando son viejos. Los tallos son cilíndricos, de color verde oscuro y están articulados. Cada articulación o sección de tallo, aparece de forma lateral en los tallos más viejos, no son quebradizos y pueden llegar a medir hasta 25 cm o más de largo y 6 cm de diámetro. Tienen unos llamativos tubérculos o bultos romboidales en espiral, sobre los que se sitúan las areolas, las cuales llevan gloquidios (espinas irritantes) débiles y discretos de 1 a 2 mm de largo. También presentan hojas caedizas en forma de punzón que miden hasta 1 cm de largo y de dos a seis (raramente hasta ocho) espinas. Éstas son salientes, rectas y algo aplanas, de aproximadamente 1 cm de longitud, (rara vez hasta 3 cm). Las flores son de color rojo y miden de 5 a 7 cm de largo. El pericarpelo es alargado y está cubierto hacia la base por areolas que portan gloquidios. Los frutos tienen forma de elipsoide o urna y miden hasta 9 cm de largo.



Usos

Los frutos de esta planta, parecidos a las tunas se consumen frescos cuando se encuentran maduros.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año.

Clasificación: Cactus.

Parte comestible: Fruto y Flores

Contenido Nutricional: No se cuenta con estudios de caracterización completos sobre estas especies. Sin embargo, algunos cactus pueden contener pequeñas cantidades de vitaminas, como la vitamina C, especialmente en especies del género *Opuntia*. También pueden aportar minerales importantes, como calcio y potasio. Además, los cactus son una buena fuente de fibra dietética, que contribuye a la salud digestiva. Estudios preliminares han investigado el potencial antioxidante de compuestos presentes en los cactus, como betalainas y flavonoides.

Proceso productivo: Es un cactus que crece de forma espontánea, alcanzando alturas de hasta 4 metros o más. Esta especie suculenta se encuentra principalmente en biomas subtropicales y zonas semiáridas. Es resistente a la sequía y se desarrolla bien bajo exposición directa al sol.



Créditos de imagen: Ostolaza, C. (2024). Todos los cactus del Perú, Ministerio del Ambiente, Perú. *Astrocytindropuntia cylindrica* [foto]. Página 155.

4.2.26 JUNCA COLISH

Nombres comunes: Junca Colish, Sacha col, Jacha Culis, Monte culis

Nombre científico: *Brassica oleracea*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Brassicales
Familia	Brassicaceae
Género	Brassica
Especie	<i>Brassica oleracea</i>

Descripción: Es una planta bienal que forma una especie de roseta de hojas durante el primer año de cultivo, las hojas de esta variedad son siempre carnosas y tienen proteínas capaces de hacerles almacenar agua y nutrientes. En su segundo año, los almacenes de nutrientes hacen que se forme una inflorescencia amarilla de uno o dos metros de altura.



Usos

Las hojas se usan en sopas, caldos que requieren gran tiempo de cocción.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria, bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Durante los meses de lluvia, entre noviembre a junio. En los huertos puede permanecer todo el año.

Parte comestible: Hojas.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	92.00
Proteína (%)	2.00
Fibra (%)	0.90
Carbohidrato Total (%)	4.90
Calcio (%)	2.90
Fosforo (%)	4.60
Sodio (%)	1.50
Potasio (%)	35.50
Hierro (ppm)	0.60
Energía (Kcal/100g)	24.00

Fuente: Susi Gabriel, Jojans Lucas (2023). Efecto del azufre y zinc foliar en el rendimiento y el contenido de vitamina C en el cultivo de brócoli (*Brassica oleracea* var. *Italica*) en condiciones de Yanahuasca - Pasco Tabla 1.

Proceso productivo: La junca colish se encuentra de manera silvestre en alrededores de los terrenos de cultivo o en los huertos. Requiere de agua para mantener su verdor.



4.2.27 LAULO

Nombres comunes: Laula paqui, Lauli, Laulo pepino

Nombre científico: *Salpichroa* sp.

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Solanales
Familia	Solanaceae
Género	<i>Salpichroa</i>
Especie	<i>Salpichroa</i> sp.

Descripción: Son conocidas por sus hojas ovadas o cordiformes, flores tubulares amarillas o amarillo verdosas, y frutos en bayas que pueden ser negruzcas, violáceas o verdosas. Son arbustos apoyantes o hierbas perennes, a menudo con tallos ramificados que pueden ser rastreos o trepadores.

Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda, matorral andino, vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año. Da fruto en los meses de junio y julio.

Parte comestible: Fruto

Contenido Nutricional: No se cuenta con estudios de caracterización completos sobre estas especies.

Proceso productivo: Es un arbusto que puede crecer en áreas alteradas, como bordes de caminos, terrenos baldíos y quebradas.



Usos

Los frutos, bayas alargadas u ovoides similares a tomates, de color verde a amarillo, se consumen directamente y son apreciados por su sabor dulce.



4.2.28 LENGUA DE VACA

Nombres comunes: Lengua de vaca

Nombre científico: *Rumex obtusifolius*.

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Polygonales
Familia	Polygonaceae
Género	Rumex
Especie	<i>Rumex obtusifolius</i> .

Descripción: Es una planta perenne herbácea que se caracteriza por sus hojas grandes, ovaladas o lanceoladas, con márgenes ondulados, haz glabro y envés piloso. Las hojas basales son más grandes y con forma de roseta, mientras que las superiores son más pequeñas y estrechas, su raíz pivotante robusta, y sus flores pequeñas y verdosas dispuestas en racimos.

Proceso productivo: Es una planta que crece con facilidad en tierras de cultivo, praderas, bordes de caminos y alrededores de cultivos. Prefiere suelos húmedos y ricos en nitrógeno, aunque también puede desarrollarse en suelos ácidos o calcáreos. Su crecimiento es vigoroso y puede formar grandes poblaciones en las áreas donde se adapta bien.



Usos

Las hojas tiernas se utilizan en sopas y, además, se les atribuyen propiedades medicinales, empleándose en infusiones.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año, junto a las fuentes agua.

Parte comestible: Hoja.

Contenido Nutricional:

Componente	Valor estimado por 100 g (hoja fresca)
Agua (g)	85 – 90 g
Proteína (g)	2.0 – 2.8 g
Carbohidratos (g)	4.5 – 6.0 g
Fibra dietética (g)	2.0 – 3.5 g
Calcio (mg)	60 – 100 mg
Hierro (mg)	2 – 4 mg
Vitamina C (mg)	30 – 50 mg
Ácido oxálico	Alto (puede ser antinutricional en exceso)

Fuente: Basado en estudios de botánica forrajera, literatura etnobotánica y tablas composicionales de plantas silvestres (FAO, Feedipedia, Duke's Phytochemical Database, PROSEA y fuentes etnobotánicas europeas y sudamericanas).



4.2.29 LINLI LINLI

Nombres comunes: Linli linli, oreja de mono

Nombre científico: *Auricularia auricula-judae.*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Auriculariales
Familia	Auriculariaceae
Género	Auricularia
Especie	<i>Auricularia auricula-judae.</i>

Descripción: Es un hongo comestible perteneciente a la familia Auriculariaceae, muy valorado tanto por su uso culinario como medicinal, se caracteriza por su forma de oreja, su consistencia gelatinosa y su coloración que va del marrón oscuro a tonalidades oliváceas o amarillo pardo; de tamaño generalmente entre 3 y 10 cm de ancho e himenio liso, sin láminas ni poros.

Proceso productivo: Crece en zonas húmedas y sombrías, bosques templados y sub tropicales, sobre madera muerta, especialmente en ramas de árboles de hoja caduca.



Usos

Se viene usando en sopas y guisos, donde su textura y capacidad de absorción de sabores realzan el plato. Así mismo en salteados, donde su textura les da un toque diferente a los platos. También en ensaladas: aportando un elemento crujiente y nutritivo.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra en el periodo lluvioso.

Parte comestible: Cuerpo fructífero.

Contenido Nutricional: Contenido nutricional aproximado (por 100 g de hongo seco)

Energía (kcal)	284
Proteína (g)	10 - 14
Grasa total (g)	0.5 - 1.0
Carbohidratos (g)	70 - 75
- de los cuales fibra (g)	50 - 60
Humedad (en fresco) -%	85 - 90
Cenizas (minerales)-g	5 - 7

Fuente: URL: <https://delamazonas.com/plantas/hongos/oreja-de-judas-auricularia-judae>



Créditos de la imagen: Cárdenas, W (2017). "Tamizaje fitoquímico, polifenoles totales, antocianinas y capacidad antioxidante, del hongo comestible (*Auricularia auricula*)". Universidad Nacional Agraria de la selva. Página 6.



4.2.30 MACHA MACHA

Nombres comunes: Macha macha, hecha hecha

Nombre científico: *Pernettya prostrata*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Ericales
Familia	Ericaceae
Género	<i>Pernettya</i>
Especie	<i>Pernettya prostrata</i>

Descripción: Es un arbusto rastrero de hojas alternas, perennes, pecioladas, coriáceas, pinnatinnervias, los márgenes enteros. Inflorescencias con las flores generalmente solitarias en las axilas de las hojas más altas; brácteas florales indistintas; pedicelos articulados con el cáliz; bractéolas 2 a varias a lo largo de los pedicelos. Flores péndulas, pentámeras, la estivación imbricada; cáliz dividido hacia la base. Frutos en bayas, subglobosas a globosas, deprimidas apicalmente; semillas numerosas, pequeñas.



Usos

Se consume de forma directa, aunque se recomienda hacerlo en pequeñas cantidades. Su ingesta excesiva puede provocar embriaguez u otros malestares.

Proceso productivo: Crece en zonas húmedas y sombrías, por debajo de los arbustos. Al ser rastrera se propaga mediante la división de matas.

Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda y matorral andino.

Estacionalidad: Se encuentra finalizando el periodo lluvioso, iniciando la época seca.

Parte comestible: fruto – baya.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	78.78
Cenizas (%)	1.61
Proteína (%)	0.07
Fibra (%)	0.44
Extracto Etéreo (%)	0.58
Carbohidrato Total (%)	18.32
Energía (Kcal/100g)	74.12

Fuente: Estefani Quispe (2022). Potencial de nutrientes y bioactividad de frutas andinas de la región Apurímac. Tabla 16.





4.2.31 ÑUCHCO

Nombres comunes: Ñuchco

Nombre científico: *Solanum tripartitum*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Solanales
Familia	Solanaceae
Género	<i>Solanum</i>
Especie	<i>Solanum tripartitum</i> Dunal

Descripción: Es una hierba perenne, rastrera, de 15 a 50 cm de altura y hasta 2 m de largo, muy ramificada. Presenta raíz larga y gruesa, y tallos ascendentes, carnosos, angulosos y sin espinas, con hojas simples y alternas. La inflorescencia posee flores con corola rotácea, pentámeras, con sépalos y pétalos soldados, y anteras que se abren por poros apicales. El fruto es una baya.

Proceso productivo: Es una hierba erecta, ramificada, aunque a veces adopta una postura decumbente o rastrera, ocasionalmente enraizando en los nudos inferiores. Crece naturalmente en áreas gravitadas o perturbadas, comúnmente cerca a la población.



Usos

Los frutos maduros, de color naranja o amarillo, son comestibles y apreciados por su jugosidad y sabor dulce.

Las hojas y flores se utilizan tradicionalmente con fines medicinales. El cocimiento de las ramas se emplea para lavar los ojos y tratar afecciones oculares. También se considera analgésico y antirreumático, utilizándose para aliviar dolores. En el ámbito digestivo, las infusiones se preparan para calmar cólicos y trastornos estomacales. Para la tos, se recomienda una infusión de hojas endulzada con miel, especialmente contra la tos ferina. Asimismo, las hojas y flores, solas o combinadas con otras hierbas, se usan como coadyuvantes en el tratamiento de afecciones renales y diabetes.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los Bosques montanos de Yunga y Bosque Altimontano (pluvial) de Yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año, fructifica a finales de los meses de lluvia, entre marzo y junio.

Parte comestible: frutos.

Contenido Nutricional:

Compuesto	Rol potencial
Glicoalcaloides (e.g. solanina)	Defensivo (inhibidores de acetilcolinesterasa), tóxicos en altas dosis
Polifenoles/ flavonoides	Antioxidantes, antiinflamatorios, antimicrobianos
Terpenos y cumarinas	Citoprotectores, aroma—and potentially allelopathic

Fuente: kew.org/Solanum tripartitum Dunal | Plants of the World Online | Kew Science



4.2.32 OROPEL

Nombres comunes: Oropel, Ishpai pata jacha

Nombre científico: *Erythrina falcata*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Fabales
Familia	Fabaceae
Género	<i>Erythrina</i>
Especie	<i>Erythrina sp.</i>

Descripción: Son árboles caducifolios que pueden superar los 30 metros de altura, con hojas compuestas por tres folíolos. Sus flores, generalmente rojas o anaranjadas, tienen forma de "pito" o "gallito", y sus semillas, de color rojo, son tóxicas.

Proceso productivo: Es un árbol que se reproduce por semillas. Antiguamente fue abundante, pero con la expansión agrícola sus ejemplares se han vuelto muy escasos en la zona.



Usos

Las inflorescencias y flores se recolectan para preparar platos típicos, como picantes, o para agregarlas a sopas. Se hierven hasta que estén suaves, luego se escurren, se exprimen y se mezclan con aderezos y papas cocidas, obteniendo un sabor muy agradable. Por el tamaño de las inflorescencias, una sola rama puede rendir lo suficiente para preparar un picante para una familia de seis personas.

Ecosistema óptimo: Bosques montanos de Yunga y Bosque Altimontano (pluvial) de Yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año, florece a finales de los meses de lluvia, entre marzo y junio.

Parte comestible: Flores tiernas.

Contenido Nutricional:

Proteína (%)	14.41
Fibra (%)	32.01
Extracto Etéreo (%)	1.84
Carbohidrato Total (%)	32.01
Energía (Kcal/100g)	2,066.00

Fuente: Daniel Paredes y col. (2017). Efecto de la harina de hojas de *Erythrina sp.* Sobre el perfil bioquímico, parámetros biológicos e histopatología del hígado de *Cavia porcellus*. Tabla 1.



4.2.33 PACÑA

Nombres comunes: Pacña

Nombre científico: *Disterigma empetrifolium*
Kunth Drude

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Ericales
Familia	Ericaceae
Género	<i>Disterigma</i>
Especie	<i>Disterigma empetrifolium</i> Kunth Drude.

Descripción: Son arbustos de hábitos terrestres, de hojas alternas, perennes, pecioladas, coriáceas, frecuentemente densamente agrupadas. Inflorescencias axilares, flores diminutas, los frutos son bayas, de pared gruesa, coriáceos, negro-azulados o blancos y más o menos translúcidos; semillas a veces mucilaginosas.



Ecosistema óptimo: Pajonal de puna húmeda y matorral andino.

Estacionalidad: Se encuentra todo año, fructifica a finales de los meses de lluvia, entre marzo y junio.

Parte comestible: Frutos maduros.

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	87.98
Cenizas (%)	0.94
Proteína (%)	0.52
Fibra (%)	5.89
Calcio (%)	4.97
Fosforo (%)	1.30
Sodio (%)	0.07
Potasio (%)	0.73
Hierro (ppm)	0.42
Azúcar Total (%)	0.37
Vitamina C (mg/100 g mf)	14.17

Fuente: Erika Bombón (2022). Estudio bromatológico de *Disterigma empetrifolium* (Kunth) Drude y su adición en una barra energética. Tabla10., Tabla 11., Tabla 12.

Proceso productivo: Es una hierba de postura decumbente o rastrera, ocasionalmente enraizando en los nudos inferiores, crece naturalmente en áreas silvestres, bajo la sombra de los arbustos, en zonas pedregosas y con pendiente, en suelos superficiales.



Usos

Los frutos maduros son consumidos de manera directa.

4.2.34 PAJURO

Nombres comunes: Pajuro

Nombre científico: *Erythrina edulis*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Rosales
Familia	Leguminosae
Género	<i>Erythrina</i>
Especie	<i>Erythrina edulis</i>

Descripción: Es un arbusto de ramas espinosas y pubescentes que puede alcanzar hasta 14 metros de altura, con un follaje de hasta 7 metros de diámetro y un tronco de aproximadamente 40 cm de grosor. Presenta hojas alternas, pinnadas, con tres folíolos, siendo el terminal más grande que los laterales; estas hojas son caducas durante la floración. Las inflorescencias, formadas por 2 o 3 racimos terminales o axilares largamente pedunculados de 30 a 45 cm de longitud, sostienen numerosas flores de color rojo anaranjado. Los frutos son vainas subleñosas de color marrón oscuro, de 8 a 30 cm de largo, con constricciones poco profundas.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria, Bosques montano de yunga y Bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: En la sierra altoandina varía según la altitud y la zona, pero generalmente florece entre marzo y abril a altitudes de 1900 msnm. La producción de frutos es más abundante donde hay buena disponibilidad de agua, y la cosecha puede variar entre árboles incluso en la misma ubicación.

Parte comestible: Semillas y Hojas

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	78.53
Proteína (%)	29.53
Carbohidrato Total (%)	52.00

Fuente: Aurelia Carhuanambo (2024) Caracterización y aceptabilidad de harina de semillas de pajuro (*Erythrina edulis*) Pág. 20 – 21.

Proceso productivo: Es un arbusto rústico que se adapta a diferentes tipos de suelo, incluyendo aquellos con buen drenaje, y puede tolerar sequías prolongadas. Su cultivo se ve favorecido por la simbiosis con bacterias fijadoras de nitrógeno, lo que le permite desarrollarse sin necesidad de fertilizantes nitrogenados. Se cultiva en bordes de chacras, en pequeños matorrales cerca de ríos y quebradas, y en laderas de cerros, siempre en lugares húmedos.



Usos

Se aprovechan principalmente las semillas, que son una fuente rica en proteínas, vitaminas y minerales, y se consumen cocidas y saladas. Además, en el caso del pajuro, las hojas y ramas tiernas se utilizan como forraje para cabras, caballos, cerdos y conejos. Su madera se emplea como leña y material de construcción, mientras que en la medicina tradicional, la corteza y las hojas se usan para tratar diversas dolencias, como irritaciones oculares y problemas urinarios.



4.2.35 PULO PULO

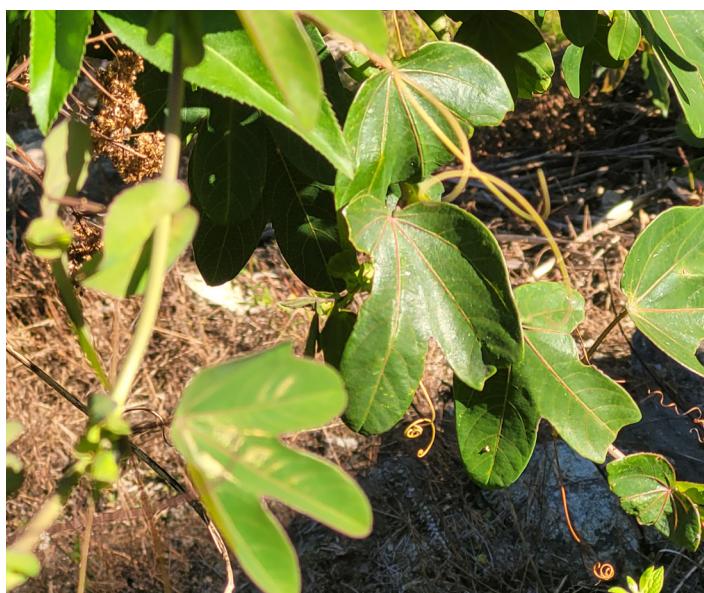
Nombres comunes: Curuba redonda o poro poro

Nombre científico: *Passiflora pinnatistipula*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Malpighiales
Familia	Passifloraceae
Género	Passiflora
Especie	<i>Passiflora pinnatistipula</i>

Descripción: Es una planta trepadora provista de zarcillos, cuya mitad basal es erecta y el resto se enrolla. Las hojas presentan tres lóbulos lanceolados u oblongolanceolados, acuminados y con márgenes aserrados. Las brácteas son ovadas, de color rojo purpúreo y borde aserrado. El hipanto es cilíndrico; los sépalos, oblongos, de color verdeoso a rosado, con dos nervios; y los pétalos, blancos con manchas azuladas, uninervados. La corona posee filamentos dispuestos en dos series: la externa filamentosa, de color azul y blanco. Dentro de la corona se encuentran los opérculos, de naturaleza membranosa. El androgínoforo presenta cinco estambres con filamentos que forman un tubo unido al ginóforo, libres en el ápice. El ovario es obovado y blanco-tomentoso, con tres a cuatro estilos terminales, cilíndricos o clavados, y estigmas capitados. El fruto es una baya subglobosa, amarilla e indehiscente.



Ecosistema óptimo: Matorral andino.

Estacionalidad: Es una especie de enredadera leñosa nativa, estrechamente vinculada a las condiciones climáticas de la sierra altoandina, donde las estaciones de primavera y verano son las más favorables para su desarrollo. La presencia de aves y mamíferos atraídos por sus frutos facilita la dispersión de las semillas y contribuye a su ciclo natural. Sus flores, de gran valor ornamental, dan origen a frutos comestibles similares al maracuyá.

Parte comestible: Frutos

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	88.90
Cenizas (%)	0.70
Proteína (%)	1.50
Fibra (%)	0.40
Extracto Etéreo (%)	0.50
Carbohidrato Total (%)	11.00
Calcio (%)	0.90
Fosforo (%)	0.21

Fuente: Jhon Colorado (2018). Estudio de viabilidad para la exportación de la gulupa producida Samaca - Boyacá Tabla 1 y 2.

Proceso productivo: La *Passiflora pinnatistipula* crece silvestre en bosques altoandinos, a altitudes entre 2500 y 3800 metros sobre el nivel del mar. Se adapta bien a condiciones de sombra y humedad, lo que la hace adecuada para crecer en áreas con estas características, como son las quebradas, contornos de parcelas agrícolas y en los caminos.



Usos

Se utiliza como planta ornamental, y su fruto comestible puede aprovecharse en la preparación de bebidas, mermeladas y otros productos. Es una fuente de vitaminas A, B y C, así como de minerales como fósforo y calcio, además de aportar una pequeña cantidad de proteína. En algunas comunidades, también se le atribuyen propiedades medicinales para aliviar problemas estomacales.

4.2.36 SACHA PAPA

Nombres comunes: Ñame

Nombre científico: *Disterigma empetrifolium*
Kunth Drude

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Dioscoreales
Familia	Dioscoreaceae
Género	Dioscorea
Especie	<i>Dioscorea macbrideana</i> R. Knut

Descripción: Son plantas trepadoras, herbáceas y de hábito perenne que crecen entre 2 a 12 m. Sus hojas son de forma acorazonada y se disponen en espiral. Las flores son inconspicuas, de color verde amarillento y pueden ser dioicas (flores masculinas y femeninas en diferentes plantas) o monoicas (flores masculinas y femeninas en la misma planta). El fruto es una cápsula en la mayoría de las especies, aunque algunas tienen bayas blandas. Las especies de *Dioscorea* suelen tener tubérculos subterráneos o rizomas, que son una importante fuente de alimento en regiones tropicales y subtropicales.

Proceso productivo: Por lo general, la siembra se realiza entre abril y junio, con cosecha entre noviembre y enero, aunque los tiempos pueden variar según la región. Su ciclo vegetativo completo dura entre 10 y 12 meses. Crece junto a los cultivos agrícolas anuales de la zona, donde se dispone de riego.



Usos

Se utiliza principalmente como fuente de alimento.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria, bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Es una especie que se propaga a través de tubérculos subterráneos o rizomas, que son la parte comestible de la planta. Para su crecimiento, requiere un clima tropical o subtropical y se reproduce de forma asexual o vegetativa. Se adapta a diferentes tipos de suelo, pero prefiere suelos bien drenados.

Parte comestible: Tubérculos

Contenido Nutricional: De la Fécula en mg/100gr

Almidón (%)	83.6
Azúcar reductor (%)	0.11
Proteínas (%)	0.09
Lípidos (%)	0.10
Cenizas (%)	0.22
Fósforo (%)	0.022
Amilosa % almidón	23.65

Fuente: Cereda, M. P. Importância, modo de consumo e perspectiva para raíces e tubérculos hortícolas no Brasil. In: Carmo, C.A. Inhame e taro: sistema de producao familiar. Vitoria: Instituto Capixaba de pesquisa, asistencia Técnica e extensao Rural. 2002, p. 23-32.



4.2.37 SHANCAY, COLUMANTIS

Nombres comunes: Shancay, Columantis o Sanky

Nombre científico: *Corryocactus brevistylus*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Caryophyllales
Familia	Cactaceae
Género	<i>Corryocactus</i>
Especie	<i>Corryocactus brevistylus</i>

Descripción: Es una especie de cactus arbustivo que se ramifica fuertemente desde la base, alcanzando alturas de 2 a 5 m. Los tallos crecen de forma erecta, son de color verde oscuro a verde claro amarillento y miden de 12 a 15 cm de diámetro. Presentan de 6 a 8 costillas muy prominentes, sobre las cuales se asientan areolas redondeadas. Éstas son grandes, circulares y elevadas. Aun así, las espinas del borde son delgadas y cortas y miden de 0,3 a 3 cm de longitud. El tubo floral está densamente cubierto de escamas angostas de color verde-grisáceas y fieltro grisáceo. Los frutos son grandes, tienen forma redondeada y miden de 7 a 10 cm de diámetro. Son de color verde amarillento y tienen abundantes espinas que pierden al madurar. Contienen en su interior una pulpa jugosa con semillas ovales de color marrón.



Usos

El fruto es comestible y se consume fresco, en jugos, mermeladas, helados y dulces. El tallo se utiliza en algunas zonas para preparar una especie de mazamorra que se le da de comer a los animales, como el ganado vacuno, cuando se hinchan. En la medicina tradicional, se le atribuyen propiedades digestivas y se utiliza para aliviar malestares estomacales y en algunas zonas se usa para tratar la fiebre y los resfriados.

Ecosistema óptimo: Bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Da frutos al finalizar la época lluviosa, en los meses de abril y julio.

Parte comestible: Frutos

Contenido Nutricional:

Azúcar Total (%)	4.14
Energía (Kcal/100g)	15.50
Vitamina C (mg/100 g mf)	57.10

Fuente: Antonio Obregón y col. (2021). Características fisicoquímicas, nutricionales y morfológicas de frutas nativas. Tabla 2 y Tabla 3.

Proceso productivo: Crece en las laderas de cerros y terrenos pedregosos con poca agua y humedad en la sierra altoandina del Perú. Es un cactus arbustivo que puede alcanzar alturas de 2 a 5 metros, con tallos erectos de color verde oscuro a verde amarillento y un diámetro de 12 a 15 cm. Se adapta bien a condiciones áridas y prefiere suelos bien drenados.



4.2.38 SILATA

Nombres comunes: Silata Mora o zarzamora andina

Nombre científico: *Rubus glaucus*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Rosales
Familia	Rosaceae
Género	<i>Rubus</i>
Especie	<i>Rubus glaucus</i>



Ecosistema óptimo: Se encuentra en pajonales de puna húmeda, matorrales andinos, vegetación secundaria, bosques montanos de yunga y bosques altimontanos (pluviales) de yunga. Se desarrolla principalmente en los contornos de terrenos cultivables, así como a lo largo de caminos rurales y quebradas.

Estacionalidad: Produce frutos al final de la temporada de lluvias y al inicio de la época seca, entre los meses de mayo y julio.

Parte comestible: Frutos

Contenido Nutricional:

Potasio (%)	0.20
Cu (ppm)	0.14
Fibra (%)	0.90
Hierro (ppm)	0.75
Manganese (ppm)	1.29
Zinc (ppm)	0.27
Energía (Kcal/100g)	52.00
Vitamina C (mg/100 g mf)	21.00

Fuente: Madeleine Zuloeta (2017). Efecto de la Temperatura en la calidad Fisicoquímica de los frutos de zarzamora (*Rubus robustus* C. Presl). Tabla 5.

Proceso productivo: Crece bien en la sierra altoandina, especialmente entre los 1500 y 3100 metros sobre el nivel del mar, en zonas con temperaturas frescas y soleadas (12-19°C), alta humedad relativa (80-90%) y precipitaciones bien distribuidas.



Usos

Tiene varios usos, principalmente como alimento y fuente de ingresos para las familias locales. Se consume fresca, procesada en jugos, néctares, mermeladas y otros productos. Además, sus hojas y raíces se utilizan en la medicina tradicional para tratar diversas dolencias (como problemas digestivos, heridas y algunas infecciones).

4.2.39 TACAUSHO

Nombres comunes: Tacausho, Nogal

Nombre científico: *Juglans neotropica*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Fagales
Familia	Juglandaceae
Género	<i>Juglans</i>
Especie	<i>Juglans neotropica</i>

Descripción: Es un árbol de gran porte, musculoso, con tronco grueso, recto y cilíndrico; comúnmente, la mitad del fuste se mantiene limpia, lo que le da un porte erguido. Su copa es irregular, globosa y aplana da, a veces ramificada desde los 2 m, y generalmente de tamaño proporcionalmente reducido. Presenta un sistema radicular pivotante, con raíces fuertes, profundas, fusiformes y muy ramificadas.

Sus hojas son compuestas, alternas e imparipinnadas, grandes, de hasta 40 cm de largo, de color verde olíváceo, áspero y coriáceo, con pelos simples y glandulíferos, rojizos en el haz, envés, pecíolos y ramitas. Las flores son unisexuales, abundantes y verdosas. Los frutos son drupas carnosas, de forma redonda o semiesférica, ligeramente achata das en los extremos.

Proceso productivo: Se desarrolla preferentemente en zonas con buena precipitación y en suelos profundos, bien drenados, sueltos o arenosos con textura medio limosa y razonablemente fértiles. Prefiere un pH neutro a ligeramente ácido y suelos ricos en humus, condiciones que favorecen un crecimiento más rápido, mayor tamaño y porte, así como una fructificación abundante. No se desarrolla en laderas.



Usos

La semilla (nuez) del nogal es un alimento importante, mientras que sus frutos sirven de alimento a la fauna, especialmente en el suelo. Además, la abundancia de semillas atrae aves, favoreciendo la avifauna local.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo el año y produce frutos entre los meses de noviembre y marzo.

Parte comestible: Fruto, nuez.

Contenido Nutricional:

Grasas totales	~49 % (de las cuales 57 % insaturadas)
— Linoleico (ω 6)	65.8 % de los ácidos grasos
— Oleico (ω 9)	19.5 %
— Palmitico	5.05 %
— Esteárico	2.26 %
— Linolénico (ω 3)	2.79 %
Proteína	~17.7 %
Carbohidratos	~14.3 %
Hierro	11 mg/100 g



4.2.40 TULLUCAY

Nombres comunes: Tuhulluhuay, Tullucay

Nombre científico: *Echinopsis peruviana*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Caryophyllales
Familia	Cactaceae
Género	<i>Echinopsis</i>
Especie	<i>Echinopsis peruviana</i>

Descripción: Su crecimiento es arbustivo, emitiendo numerosos vástagos erectos desde la base. Alcanza generalmente entre 3 y 6 m de altura, y el tronco principal suele ser indistinguible. Sus tallos son cilíndricos, de color verde azulado, con 5 m de largo y 8–18 cm de diámetro, presentando de 6 a 8 costillas anchas y redondeadas, con profundas muescas antes de cada aréola; el ápice muestra una hendidura en forma de "V", característica de la especie.

Las aréolas son blanquecinas o amarronadas y muy cercanas entre sí, con 3 a 7 espinas radiales grises amarronadas, de las cuales una o dos son más largas. Las flores, blancas, aparecen cerca de la punta del tallo, se abren de noche y poseen una fuerte fragancia; miden 19–24 cm de largo por 3–4 cm de diámetro, y sus pericarpelos y tubo floral están cubiertos de pelos negros. El fruto es oblongo, verde oscuro, de 5–6 cm de largo por 3 cm de diámetro.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra todo año.

Clasificación: Cactus arbustivo

Parte comestible: Fruto y tallo

Contenido Nutricional:

Compuesto / Grupo	Rango aproximado
Mescalina	Fluctúa entre 0.24 % y 0.81 % en material seco; se detectó un contenido total de alcaloides del 0.19 %
Total de alcaloides	~0.19 %
Feniletilaminas menores	Trazas (0.01–0.1 %)
Anhalonidina, anhalinina, hordenina	Trazas
Fitoquímicos secundarios (fenoles, esteroles, triterpenos, catequinas)	Presentes qualitativamente

Fuente: Baldera Aguayo, Pedro Alexis, tesis de grado-Estudio químico del cactus "San Pedro Macho" (*Echinopsis peruviana*).

Proceso productivo: Es un cactus arbustivo que crece rápidamente en las laderas. Se caracteriza por su rápido crecimiento, pudiendo alcanzar medio metro por año en cultivo. En altitudes elevadas le confiere cierta resistencia a temperaturas bajas, aunque requiere un suelo fértil y bien drenado para un crecimiento óptimo. Aunque soporta bien la humedad, es susceptible a enfermedades fúngicas.



Usos

En la medicina tradicional, el tallo y los frutos se utilizan para tratar diversas dolencias y enfermedades; sin embargo, su consumo puede producir efectos psicoactivos debido a la presencia de mescalina. Asimismo, ha sido parte de ceremonias y rituales religiosos durante miles de años, asociado con prácticas de curación y adivinación. Además, su atractivo aspecto lo convierte en una planta muy popular como ornamental en jardinería y paisajismo.



4.2.41 TUMBO SILVESTRE, QUITATUMBO

Nombres comunes: Tumbo silvestre, quitatumbo

Nombre científico: *Passiflora mollissima*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Malpighiales
Familia	Passifloraceae
Género	Passiflora
Especie	<i>mollissima</i>

Descripción: Es una planta trepadora leñosa, que puede alcanzar varios metros de longitud, utilizando zarcillos para sujetarse a otras plantas o estructuras. Las hojas son alternas, pecioladas y divididas en tres lóbulos, con bordes aserrados. Su color es verde oscuro y pueden presentar pubescencia en el envés. Las flores son solitarias, colgantes y axilares, con pétalos y sépalos rosados, y una corona morada o blanca. Tienen un largo pedúnculo que facilita su observación y polinización. El fruto es una baya oblonga, de 6-15 cm de largo, con un pericarpio amarillo-naranja al madurar. La pulpa es anaranjada, suculenta y de sabor dulce, muy apreciado para consumo fresco y elaboración de jugos y postres.

Proceso productivo: Es una planta que tiene la capacidad para invadir ecosistemas boscosos naturales, sobre todo templado-húmedos. Se puede encontrar en la orilla de los bosques y matorrales en lugares húmedos.



Usos

Passiflora mollissima, conocida como tumbo o curuba, se utiliza principalmente como alimento y en medicina tradicional. Su pulpa se consume fresca o en diversos productos como jugos, mermeladas y tragos, y se le atribuyen propiedades para el tratamiento de la ansiedad, el insomnio y afecciones nerviosas.

Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria, bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: La *Passiflora mollissima* es una planta trepadora que se adapta bien a climas templados y prefiere lugares soleados o semisombra. Su cultivo se ha extendido a otras regiones tropicales y subtropicales del Perú. Se distribuye entre los 1000 y 3500 metros de altitud, con mayor producción entre enero y marzo.

Parte comestible: Frutos

Contenido Nutricional:

Humedad (%)	87.32
Cenizas (%)	0.80
Proteína (%)	1.20
Fibra (%)	3.60
Extracto Etéreo (%)	0.50
Carbohidrato Total (%)	15.40
Calcio (%)	0.80
Fosforo (%)	3.40
Hierro (ppm)	0.60
Energía (Kcal/100g)	0.06

Fuente: Heydy Celis, Ariana Palacios (2024). Capacidad antioxidante, polifenoles totales y vitamina C de bebida funcional de tumbo (*Passiflora mollissima*) y fresa (*Fragaria vesca*). Tabla 2.



4.2.42 YUYO

Nombres comunes: Yuyo, Mostaza amarilla

Nombre científico: *Brassica juncea*

Taxonomía:

Taxonomía	
Orden	Brassicales
Familia	Brassicaceae
Género	Brassica
Especie	<i>Brassica juncea</i>

Descripción: Herbácea anual, simple o ramificada y erecta, de tamaño, crece de 30 a 130 cm, de tallo, es cilíndrico, con pelos erectos y ásperos, con hojas, son alternas, las hojas inferiores son pecioladas, lobadas con el lóbulo terminal obtuso, por lo común mucho más grandes que los lóbulos laterales, de 4 a 20 cm de largo a 1,8 a 8 cm de ancho, con 2 a 4 lóbulos laterales. Las hojas superiores son sentadas, abrazando el tallo, con el borde entero, son más pequeñas, crecen hasta 5 cm de largo por 1,3 cm de ancho. La inflorescencia, es en racima terminal de 10 a 390 cm de largo. Flores, se producen en racimos en la parte superior de los tallos, son de color amarillo brillante, con 4 sépalos verdes de 4 a 5 mm de largo y 4 pétalos de 6 a 10 mm de largo. Raíz, es napiforme y delgada. Frutos, es una vaina aplanada larga que va de 1 a 2,5 cm. Semillas, son globulares de 1,5 a 2 mm de diámetro, de color café o negras.



Ecosistema óptimo: Vegetación secundaria en los bosques montanos de yunga y bosque altimontano (pluvial) de yunga.

Estacionalidad: Se encuentra en períodos igual a las plantas cultivables. Florece a finales de la época lluviosa, entre marzo a mayo.

Parte comestible: Hojas y flores

Contenido Nutricional: Hojas secas

Agua (%)	91-92
Proteína (g)	2-3
Fibra (g)	3-4
Vitamina C (mg)	70-130
Provitamina A	Alta (β -carotenos)
Minerales	Calcio, potasio, hierro, magnesio
Energía (Kcal/100g)	0.06

Fuente: FAO. (2012). Composition of Selected Foods. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Proceso productivo: Crece de forma natural, erecta y ramificada, adaptándose bien a climas templados y subtropicales. Prefiere suelos fértiles, bien drenados y ricos en materia orgánica, y se desarrolla favorablemente junto a los cultivos comerciales anuales.



Usos

En la cocina local, las hojas frescas se usan como verdura, al igual que la flor, las hojas jóvenes se cocinan como verdura hervida, en sopas, guisos o salteados. En algunas zonas se combina con papa, habas o trigo para enriquecer platos locales. Las semillas se utilizan para producir aceite comestible y para hacer mostaza como condimento. Medicinalmente se ha utilizado en diversas culturas para tratar afecciones como resfriados, trastornos estomacales, artritis y tumores, además de sus propiedades antioxidantes.



VI. BIBLIOGRAFÍA

Aguirre, L., & Huamán, H. (2021). *Jalea de yogurt natural con garbanzo (*Cicer arietinum*), pistachos (*Pistacia vera L.*) y sauco (*Sambucus peruviana*) como soporte nutricional del adulto mayor con malnutrición* [Informe técnico]. Universidad Nacional Agraria La Molina.

Arévalo, J. (2019). *Laconal (2019)* [Artículo científico]. Universidad de los Andes. Disponible en: <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/10827/1/ARTCIENTUESC004-2019.pdf>

Arévalo, J. (2019). *Determinación de las características químicas y físicas del aceite esencial de limón (*Citrus limón L.*) de las zonas de Chillanes, San Miguel y Guaranda, de la provincia de Bolívar-Ecuador*. Universidad Regional Autónoma de los Andes. Recuperado de <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/10827/1/ARTCIENTUESC004-2019.pdf>

Baldera-Aguayo, P. A. (2014). *Estudio químico del cactus “San Pedro Macho” (*Echinopsis peruviana*)* [Tesis de Licenciatura en Química]. Universidad Nacional de Ingeniería.

Bardales, A. D. N., Cisneros, G., Rojas, R. M., Matos, A. M., & Ramos, M. E. (2009). Componentes antioxidantes del chincho (*Tagetes elliptica Sm*): vitamina C y flavonoides. *Investigación Valdizana*, 3(2), 94-98. Recuperado de <https://repositorio.unheval.edu.pe/>

Bombón, E. (2022). *Estudio bromatológico de *Disterigma empetrifolium* (Kunth) Drude y su adición en una barra energética* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga].

Capillo, S., & Romero, B. (2024). *Vinagre de rábanos (*Raphanus sativus*), berros (*Nasturtium officinale*) y pimiento (*Capsicum annuum*) y su aplicación para reducir el sobrepeso* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica].

Carhuanambo, A. (2024). *Caracterización y aceptabilidad de harina de semillas de pajuro (*Erythrina edulis*)* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Agraria La Molina].

Carpio, Y. (2019). *Tres variedades de vainita (*Phaseolus vulgaris L.*) con aplicaciones de ácidos húmicos, fúlvicos, crema de algas y nitrato de amonio* [Informe técnico]. Universidad Nacional Agraria La Molina.

Celis, H., & Palacios, A. (2024). *Capacidad antioxidante, polifenoles totales y vitamina C de bebida funcional de tumbo (*Passiflora mollissima*) y fresa (*Fragaria vesca*)* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Agraria La Molina].

Colorado, J. (2018). *Estudio de viabilidad para la exportación de la gulupa producida en Samacá - Boyacá* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia].

De la Cruz, G., & De la Cruz, V. (2011). *Efecto de la adición de pulpa de chicuro (*Stangea henrici*) a diferentes concentraciones en las características fisicoquímicas y sensoriales del yogur prebiótico* [Informe técnico]. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana.

Díaz, H., & Zumaeta, M. (2013). *Determinación predictiva del pH y Brix a partir de parámetros de color del tomate de árbol (*Cyphomandra betacea*) usando un sistema de visión e inteligencia artificial* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Ingeniería].

Gabriel, S., & Lucas, J. (2023). *Efecto del azufre y zinc foliar en el rendimiento y el contenido de vitamina C en el cultivo de brócoli (*Brassica oleracea var. italica*) en condiciones de Yanahuanca - Pasco* [Informe técnico]. Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.

González, N. (2021). *Consumo de calabaza (*Cucurbita ficifolia*) en el distrito de Abancay - 2019* [Informe técnico]. Universidad Tecnológica de los Andes.

Jagtiani, P. T., Balyer, E. M., & Hiliard, J. B. (1988). Guava: A Tropical Fruit with High Nutritional Value. *Food Technology*, 42(12), 85-88.

Jiménez Ramos, F. S. (2005). *Características nutricionales de la arracacha (*Arracacia Xanthorrhiza*) y sus perspectivas en la alimentación*. Red Peruana de Alimentación y Nutrición (r-PAN).

Lipa, A. (2022). *Caracterización de aceite esencial de huacatay (*Tagetes minuta L.*) obtenido por arrastre de vapor* [Informe técnico]. Universidad Nacional Agraria La Molina.

Lira Saade, R. (1988). *Chayote: *Sechium edule* (Jacq.) Sw.* (Fascículos sobre Cultivos Marginados No. 12/88). IPGRI; UNAM.

Meza-Freire, V. M. (2011). Tabla 3. Evaluación físico-química del licor de cabuya. En *Obtención de una bebida isotónica nutritiva carbonatada a partir del extracto del penco de cabuya negra (*Agave americana L.*)* (p. X). [Tesis de pregrado]. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Mori Clement, B. J. (2017). *Comparativo de seis cultivares de vainita (*Phaseolus vulgaris L.*) bajo condiciones de La Molina* [Tesis de Grado]. Universidad Nacional Agraria La Molina.

Obregón, A., et al. (2021). *Características fisicoquímicas, nutricionales y morfológicas de frutas nativas* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Agraria La Molina].

Pacori Ccalla, N. (2016). *Evaluación in vitro de la actividad citotóxica del extracto etanólico y fracciones de las raíces de *Stangea rhizantha* (Wedd.) Hegelm. (Valerianaceae)* [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Paredes, D., et al. (2017). *Efecto de la harina de hojas de *Erythrina sp.* sobre el perfil bioquímico, parámetros biológicos e histopatología del hígado de *Cavia porcellus** [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Agraria La Molina].



Púa, A, et al. (2019). Análisis de nutrientes de la raíz de malanga (*Colocasia esculenta Schott*) en el trópico seco de Colombia [Tesis de licenciatura, Universidad de Córdoba].

Quispe, A. (2021). Determinación de fenoles totales y capacidad antioxidante en el fruto de guinda (*Prunus serotina spp.*) de la provincia de Acobamba - Huancavelica [Informe técnico]. Universidad Nacional de Huancavelica.

Quispe, E. (2022). Potencial de nutrientes y bioactividad de frutas andinas de la región Apurímac [Informe técnico]. Universidad Nacional Micaela Bastidas de Apurímac.

Ramos, J., & colaboradores. (2024). Fitoquímicos, valor nutricional y beneficios de *Physalis peruviana L.* (Solanaceae) [Artículo científico]. Universidad Nacional Agraria La Molina.

Reaño, E., & Rimarachín, S. (2015). Determinación del tiempo de vida útil de una bebida a base de noni (*Morinda citrifolia*) y guayaba (*Psidium guajava L.*) [Informe técnico]. Universidad Nacional de Jaén.

Reyes García, M. M., Gómez Sánchez Prieto, V. I., & Espinoza Barrientos, C. M. (2023). Tablas peruanas de composición de alimentos (11^a ed.). Instituto Nacional de Salud.

Reyes, G., Pando, M., & Palomino, J. (2017). Eficiencia de *Nasturtium officinale W T. Aiton* y *Zantedeschia aethiopica L.* en la remoción de materia orgánica de aguas residuales domésticas. Ciencia e Investigación, 20(1), 28–34.

Riera, Á. (2020). Extracción y microencapsulación de antocianinas a partir de la planta sangorache (*Amaranthus quitensis*) [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador].

Rodas, L. (2018). Diseño de una planta procesadora de caigua (*Cyclanthera pedata*) en polvo en la región Lambayeque para exportación [Informe técnico]. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Rojas, M. (2008). Caracterización fisicoquímica del jugo de fique (*Furcraea spp.*), elaboración y evaluación de un fungicida útil en el control agroecológico de la gota (*Phytophthora infestans*) en la papa [Informe técnico]. Universidad Nacional de Colombia.

Schwember, A., Segura, P., & Contreras, S. (2014). Caigua, cucurbitácea nativa con potencial hortícola. Agronomía y Forestal, (50), 15–17. Citado en <https://agronomia.uc.cl/>

U.S. Department of Agriculture (USDA). (2014). USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 27. Consultado desde https://es.wikipedia.org/wiki/Propiedad_espec%C3%ADfica

Utus, D. (2021). Efecto del pH, temperatura y tiempo de pasteurización en el contenido de antocianinas, fenoles totales y capacidad antioxidante de una bebida refrescante de macha macha (*Vaccinium floribundum Kunth*) [Informe técnico]. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga.



Vasco, C., Riihinen, K., Ruales, J., & Kamal-Eldin, A. (2009). *Chemical composition and phenolic compound profile of mortiño (Vaccinium floribundum Kunth)*. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 57(18), 8599–8606. <https://doi.org/10.1021/jf901842h>

Yurivilca, C. (2002). *Obtención de fruta confitada a partir del cayote (Sechium edule) por el método del proceso lento* [Informe técnico]. Universidad Nacional del Centro del Perú.

Zapata, M. (2007). *Caracterización bromatológica del frutal silvestre “mote mote” (Allophylus mollis (Kunth) Radlk.) (Sapindaceae)* [Informe técnico]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

Zuloeta, M. (2017). *Efecto de la temperatura en la calidad fisicoquímica de los frutos de zarzamora (Rubus robustus C. Presl)* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Agraria La Molina].

Este catálogo presenta una recopilación de alimentos subutilizados provenientes de 10 comunidades campesinas del distrito de Pariahuanca, ubicado en la región Junín, destacando 42 especies silvestres y nativas de alto valor nutricional, cultural y ambiental. A través del conocimiento compartido por las comunidades y el compromiso de FOVIDA, se busca revalorar estos recursos locales como una alternativa sostenible para fortalecer la seguridad y soberanía alimentaria, promover la biodiversidad y rescatar saberes ancestrales que contribuyen a un futuro más saludable y sostenible.

¡Alimentos ancestrales, vida saludable!

