Alimentos Nativos

Del Perú al mundo

Autor
Teresa Blanco de Alvarado - Ortiz

Sinopsis

Es una guía completa que trata, principalmente, de la riqueza nutricional que tienen los alimentos nativos, especificando el contenido de cada uno de ellos en micronutrientes y macronutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, fitoquímicos, vitaminas, etc. El capítulo I describe la relación del hombre con los Andes peruanos: cuáles fueron los primeros pobladores del Perú, cómo llegaron a nuestro territorio, su convivencia con la naturaleza, de qué manera surgieron los horticultores y cómo poco a poco fueron domesticando las especies vegetales. El capítulo II se centra en la riqueza nutricional de los alimentos autóctonos. Los capítulos III y IV describen las características físicas de los vegetales más consumidos por el poblador peruano e, incluso, del extranjero: colores, medidas (tamaño de la planta, del fruto, de las semillas, etc.), pesos, así como sus propiedades, beneficios (qué enfermedades previenen, por ejemplo) y su riqueza nutricional, clasificándolos en hortalizas, granos andinos, frutas andinas y frutas amazónicas. La última sección muestra los requerimientos estimados de energía y proteínas para los individuos, para culminar con una lista de 25 novedosas recetas de platos que se elaboran con vegetales nativos andinos (entradas, platos de fondo y postres), como sopa de lentejas y maca, ensalada de yacón, ceviche de langostinos y camu-camu, chupe de quinua, arrimado de caigua con camarones, conejo con maní, majado de yuca, cheesecake con sabores amazónicos, crepes de lulo con sorbete de chirimoya, tarta rústica de ciruelas oriundas, etc.

Impreso

Año de publicación: 2016

Presentación: Tapa dura

Tamaño: 28.5 x 20.5 x 2.7 cm

Número de páginas del contenido principal: 244 Páginas

ISBN13: 9786124119781

E-Book

Año de publicación: 2016

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Tamaño: 15 Megabytes (MB)

Número de páginas orientativo de un producto digital: 244 Páginas

ISBN13: 9786124119934

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

T-

Sobre el autor

Teresa Blanco de Alvarado - Ortiz



Palabras clave

Alimentos; Nativos; Perú; Mundo, guía; Nutricional; Micronutrientes; Macronutrientes; Energéticos; Proteínicos; Recetas; Vegetales; Andinos

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen