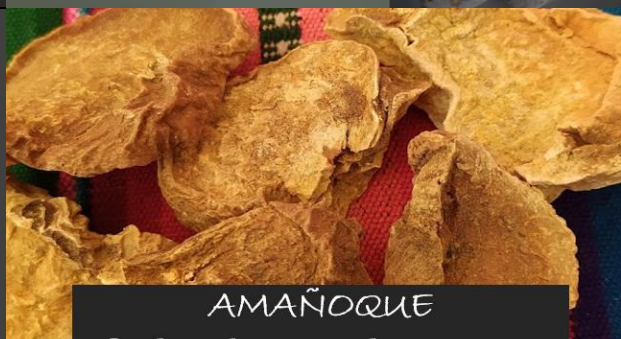




INTRODUCCION

Existe una variedad de productos que son comercializados en los diferentes mercados de la urbe paceña y alrededores

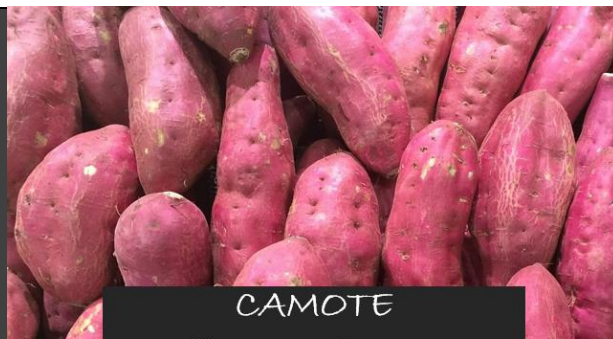
El presente catalogo muestra algunos de los productos mas resaltantes que se los puede adquirir principalmente en los mercados de Villa Dores y Mercado Rodríguez.



AMAÑOQUE

Ombrophytum subterraneum

Posee propiedades analgésicas, antisépticas, bactericidas, antiparasitarias, calmantes, depurativas. Es un alimento energético con un alto contenido de proteínas, carbohidratos, vitamina A, Vitamina C, calcio, fósforo y hierro., -



CAMOTE

Ipomoea batata

Posee vitamina A, hierro, es antioxidante por la presencia de betacaroteno, y posee fibra, además por su pigmentación morada, posee propiedades anticancerígenas y puede prevenir el envejecimiento.



CAÑAHUA

Chenopodium pallidicaule

Su cáscara a controlar el peso corporal, facilita la digestión y evita el estreñimiento. Además, posee hierro y fósforo, este último colabora en la buena formación y estructuración de huesos y dientes y metaboliza la energía.



AYRAMPO

Tunilla soehrensi

El fruto se aprecia como colorante alimenticio y en medicina tradicional como febrífugo y hemostático. Sinónimos: lamparilla, tunilla



CAYA

Oxalis tuberosa

Es una buena fuente de carbohidratos, calcio, fósforo y hierro, y puede ser transformado en harina para utilizarla en un sinfín de preparaciones gastronómicas que van desde la elaboración de panes (llamados qallpus) y galletas hasta sopas.



ISAÑO

Tropaeolum tuberosum

Posee un alto contenido de carbohidratos, ácido ascórbico, proteínas, vitaminas C y B, fibra, calcio, fósforo, hierro. En la medicina tradicional, se la usa como antibiótico, calmante para problemas renales, hígado, bocio y afecciones nerviosas



PAPA

Solanum tuberosum

Este tubérculo brinda hidratos de carbono y ayuda a bajar los niveles de ácido úrico, El medicina tradicional e la usa para bajar la artritis gotosa, así también puede ser beneficioso para eliminar la fiebre.



POROTO

Phaseolus vulgaris

Los frijoles poseen un alto contenido en proteínas y en fibra, siendo así mismo una fuente excelente de minerales. También cabe destacar la elevada cantidad de folatos que aporta y el contenido equilibrado de vitaminas del grupo B



OCA

Oxalis tuberosa

Posee carbohidratos, calcio, fósforo, hierro y vitamina C. Es cuanto a su medicinal, la misma es cicatrizante, anti-inflamatorios y anti-hemorrágicos.



CHUÑO

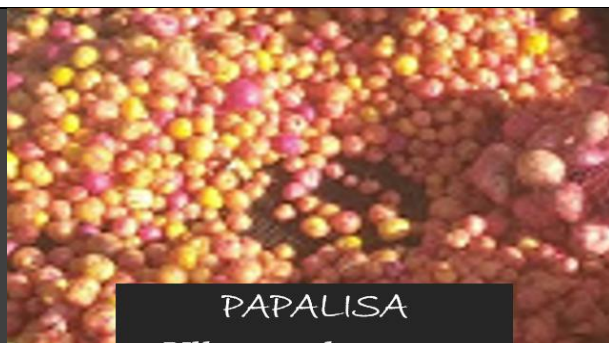
Solanum Tuberosum

Es un alimento deshidratadito, proviene de la papa amarga. Es altamente energéticos por un alto contenido en proteínas, almidón, fósforo, calcio y hierro. manteniendo casi intactas sus cualidades.



QUINOA
Chenopodium quinoa

Provee todos los amino-ácidos esenciales necesarios para el desarrollo del cuerpo humano. Contiene diversos minerales como ser potasio, calcio, fósforo y hierro. Por otra parte, al no contener gluten es un alimento ideal para las personas celiacas.



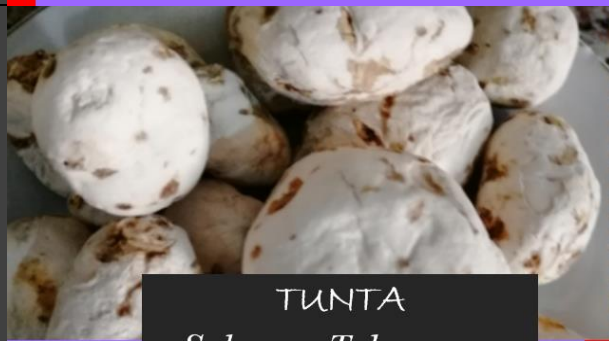
PAPALISA
Ullucus tuberosus

Es una buena fuente de carbohidratos y glúcidos energéticos, posee cantidad de vitamina C y aporta calcio, fósforo, hierro, azúcar y proteínas. Además, su consumo reduce enfermedades cardíacas.



RACACHA
Arracacia xanthorrhiza

Este tubérculo es rico en minerales, vitaminas, calcio, fósforo, hierro, magnesio natural y almidón.



TUNTA
Solanum Tuberosum

Es un alimento deshidratado, proviene de la papa amarga. Es altamente energético por un alto contenido en proteínas, almidón, fósforo, calcio y hierro, manteniendo casi intactas sus cualidades.



ACHIOTE
Annatto

Contiene proteínas, carbohidratos, fibra, pectina, azúcar, almidón, taninos y carotenoides. Sus semillas contienen proteínas, sacarosa, celulosa, aceites esenciales y pigmentos; de estas semillas se extrae un colorante natural comestible.



AJÍ
Capsicum

Una de las principales propiedades que se atribuyen a la capsaicina, más allá del ardor de boca, es la de combatir el cáncer. Además, la guindilla también contiene vitamina C en abundancia y ayuda a prevenir la presencia de tumores.



WALUSA

Colocasia esculenta

Contiene azúcares, fibra, almidón, proteínas, carbohidratos, calcio, fósforo, hierro, potasio, manganeso, sodio, zinc, y vitaminas A, B6, B12 y C. su consumo puede prevenir enfermedades cardiacas, hipertensión y la anemia.



TARWI

Lupinus mutabilis

Contiene azúcares, fibra, almidón, proteínas, carbohidratos, calcio, fósforo, hierro, potasio, manganeso, sodio, zinc, y vitaminas A, B6, B12 y C. su consumo puede prevenir enfermedades cardiacas, hipertensión y la anemia.



AJIPA

Pachyrhizus ahipa

Contiene azúcares, fibra, almidón, proteínas, carbohidratos, calcio, fósforo, hierro, potasio, manganeso, sodio, zinc, y vitaminas A, B6, B12 y C. su consumo puede prevenir enfermedades cardiacas, hipertensión y la anemia.



ACHOJCHA

Cyclanthera pedata

Esta compuesta por pectina, sustancias lipídicas, proteínas, vitaminas A, C, sales y minerales como: calcio, hierro, fósforo, selenio, magnesio y zinc. Reduce el colesterol, regula la visión, ayuda a evitar problemas de sobrepeso, y diabetes.



CHILTO

Physalis peruviana

Contiene provitamina, complejo B y vitaminas A, B y C. Ayuda a la purificación de la sangre, fortalece el nervio óptico, controla la amibiasis, calcifica los huesos, elimina la albúmina de los riñones.



HUACATAYA

Tagetes minuta

Por su sabor refrescante y sus propiedades digestivas, las hojas son también utilizadas para preparar una infusión que ayuda a combatir resfríos y bronquitis y contribuye a mejorar el funcionamiento biliar al depurar el hígado.



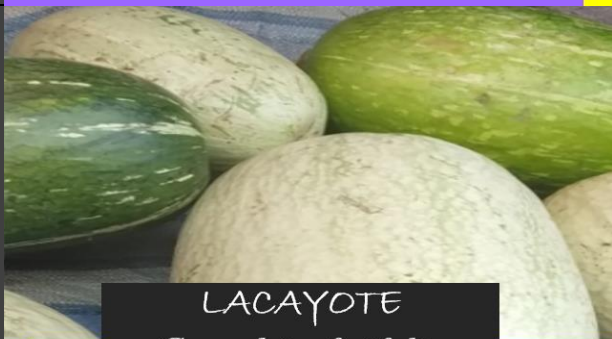
LUJMILLO
Pouteria lúcura

Este fruto contribuye a incrementar el nivel de hemoglobina por su contenido en hierro, es energizante y estimula el buen funcionamiento del sistema nervioso por lo que es un aliado contra la depresión.



MANÍ
Arachis hypogaea

Posee componentes anticancerígenos, como fitosteroles, en especial del beta- sistoterol, por el hecho de que ayuda a disminuir el crecimiento de las células cancerosas en los seres humanos.



LACAYOTE
Cucurbita ficifolia

Sus semillas poseen lípidos y proteínas, y un alto contenido de fibra. La pulpa es rica en carbohidratos, provitamina A, calcio, fósforo, fibra, vitaminas y minerales. Además aporta con ácido ascórbico, el cual posee un alto nivel antioxidante.



CHIRIMOYA
Annona cherimol

Es rica en vitaminas A, B (B1, B2, B3, B6, B9) y C, en minerales como calcio, magnesio, fósforo, hierro y zinc. Además contiene carbohidratos, proteína y fibra, es antioxidante y controla los niveles de colesterol.



PACAY
Inga Feuillei

Es rico en proteínas y vitaminas A, B y C. Contiene antioxidantes, propiedades cicatrizantes, digestivas y antiinflamatorias. Mejora la vista, reduce los niveles de colesterol y triglicéridos, previene la diabetes y enfermedades cardíacas.



MAÍZ
Zea mays

El maíz dulce es muy nutritivo, aporta hidratos de carbono, proteínas y fibra principalmente, además de vitaminas y minerales. Así también es muy beneficioso para la salud, siendo importante para evitar enfermedades del corazón y de los nervios.



PALTA

Persea americana

Su cáscara de color verde a púrpura oscuro, posee una pulpa blanda que varía desde el amarillo al verde claro. Contiene una semilla grande de color marfil. Tiene dos envolturas paperosas de color café, muy delgadas.



TUMBO

Passiflora tripartita

Tiene un alto contenido de vitaminas C (ácido ascórbico), A y B. Asimismo calcio, fósforo, hierro y fibra. En menor cantidad carbohidratos y calorías.



ULUPICA

Capsicum cardenasii

Contiene proteínas, fibra, calcio, fósforo, hierro y ayuda a la producción de glóbulos rojos). Tiene más vitamina C que los cítricos, es usado para la artritis, asma, arterioesclerosis, presión alta, bronquitis, problemas circulatorios y resfrío.



YUCA

Manihot utilissima

Posee minerales como el nitrógeno, potasio, calcio, fósforo y hierro, además posee fibra, proteínas, carbohidratos, azúcares y almidón, es una buena fuente de energía. Sus semillas son ricas en proteínas, almidón, azúcares, minerales.



TUNA

Opuntia ficus-indica

Previene enfermedades cardiovasculares, reduce los problemas de estreñimiento y controla los niveles de azúcar en la sangre, contiene vitamina C, E, calcio, fósforo, potasio, magnesio, hierro y sodio.



QUIRQUIÑA

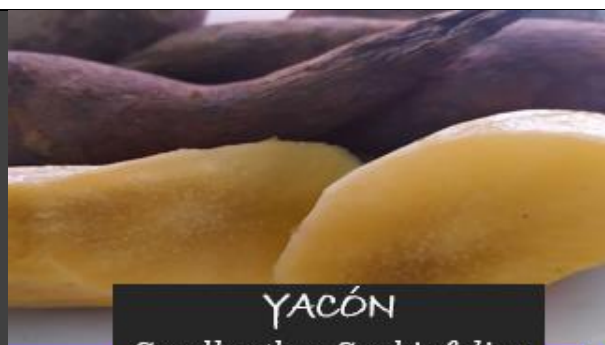
Porophyllum ruderale

Con un contenido de antioxidantes y compuestos fenólicos como ácido ascórbico (vitamina C). Aporta aceites esenciales que ayudan a la absorción de vitaminas solubles como la A, E, D y K. En la medicina es usada por sus propiedades digestivas



ACHACHAIRU
Garcinia humilis

Contiene bajos niveles de azúcar y es rica en antioxidantes, vitamina C, potasio y riboflavina. En sus ramas contiene compuestos anticancerígenos. Su consumo reduce el reumatismo, inflamación, trastornos gástricos y manchas de la piel.



YACÓN
Smallanthus Sochinfolius

Este es un endulzante natural que no interfiere con la producción de insulina en el cuerpo, protege la flora intestinal, mejora la absorción de nutrientes y minerales como el calcio, reduce el apetito y acelera el metabolismo.



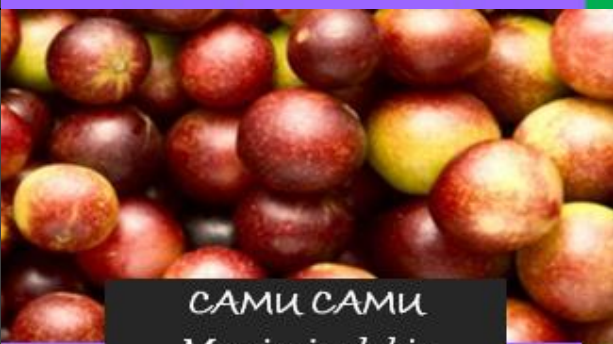
GUAPURÚ
Plinia cauliflora

Tiene antioxidantes, vitamina C, proteínas y minerales como el calcio, hierro y fósforo, y un bajo contenido de carbohidratos. Además de un alto contenido propiedades anti-cancerígenas, reduce el colesterol y ayuda a prevenir la diabetes tipo 2.



ASAÍ
Euterpe oleracea

Posee un alto contenido de antioxidantes, fibra, compuestos anti-inflamatorios, vitamina C, calcio, hierro, ácidos aspártico y glutámico y aminoácidos. Su consumo puede evitar problemas circulatorios y renales.



CAMU CAMU
Myrciaria dubia

Posee aminoácidos esenciales, contiene 16 veces más vitamina C que la naranja y 60 veces más que el limón. Fortalece los huesos, dientes, vasos sanguíneos y tiene una acción antioxidante.

BIBLIOGRAFIA.

- Departamento de ingeniería agrónoma y contenidos, El cultivo de la Yuca, Disponible en: <https://www.infoagro.com/hortalizas/yuca.htm>, Madrid, España, Sp.
- Escalante, José Luis (2018) Ají: Propiedades, Beneficios y valor nutricional, Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181102/452669986733/aji-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>, La Paz Bolivia, Sp.
- González Belén (23 / 09 / 2016) El maní, una semilla muy poderosa, La Paz, Policía, Sp.
- Infosalud (2016) El Cacao es un "Súper alimento" Amañoque, Disponible en: <https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-cacao-superalimento-eneficios-aporta-salud-20160711135839.html>, La Paz, Bolivia. Sp.



CACAO
Theobroma cacao

Es un alimento calórico que aporta importantes nutrientes, como la fibra. Además, ayuda a regular la presión arterial y el colesterol. Contiene mayor cantidad de antioxidantes que otros productos como el vino o el té verde.



OCORÓ
Garcinia madruno

Es rico en nutrientes, valor energético y carbohidratos. Contiene potasio, proteínas, lípidos, Vitaminas A y C, calcio, fósforo, magnesio y hierro. Sumado a ello, se le asignan efectos antialérgicos, anticancerígenos y antioxidantes.

- La Patria (29/septiembre/2011) El airampo, una semilla de cactus excelente para calmar la fiebre. Disponible en: <http://lapatriaenlinea.com/?t=el-tumbo-y-sus-propiedades¬a=83892>, Oruro, Bolivia
- La Patria (8 / abril / 2010) El airampo, una semilla de cactus excelente para calmar la fiebre, Disponible en: <https://www.lapatriaenlinea.com/?t=el-airampo-una-semilla-de-cactus-excelente-para-calmar-la-fiebre¬a=23792>, Oruro, Bolivia, Sp
- Prado, Sumaya (2018) La Caya, Disponible en: <http://blog.gustu.bo/?p=556>, La Paz, Bolivia, Sp.
- Prado, Sumaya (2017) El Yacón, Disponible en: <http://blog.gustu.bo/?p=356>, La Paz, Bolivia, Sp.
- Prado, Sumaya (2018) El Achiote, Disponible en: <http://blog.gustu.bo/?p=625>, La Paz, Bolivia, Sp.
- Prado, Sumaya (2018) El Camu Camu, Disponible en: <http://blog.gustu.bo/?p=367>, La Paz, Bolivia, Sp.



COPOAZÚ
Theobroma grandiflorum

La pulpa es rica en fósforo, pectina, calcio y vitamina C se usa para hacer refrescos, dulces, helados, jugos, néctares, mermeladas, gelatinas e incluso vinos y licores. La semilla, rica en proteína y grasa y es utilizada para la fabricación de copulate.