

10 alimentos peruanos que no pueden faltar en una dieta equilibrada

Perú es conocido por su rica biodiversidad y variedad de alimentos nutritivos. Incluir productos locales en nuestra dieta no solo es saludable, sino también una forma de apoyar la producción nacional. Aquí te presentamos 10 alimentos peruanos que no pueden faltar en una dieta equilibrada.

1. Quinoa

Considerada un superalimento, la quinoa es rica en proteínas, fibra y aminoácidos esenciales. Es una excelente opción para sustituir el arroz o acompañar ensaladas.

2. Camu camu

Este pequeño fruto amazónico es una de las fuentes más ricas en vitamina C del mundo. Fortalece el sistema inmunológico y combate el estrés oxidativo.

3. Pescado azul

El jurel y la caballa, típicos de la costa peruana, son ricos en ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cardiovascular y cerebral.

4. Papa nativa

La diversidad de papas nativas no solo es un orgullo peruano, sino también una fuente de carbohidratos complejos, vitaminas y antioxidantes.

5. Ají amarillo

Más allá de dar sabor a los platos, el ají amarillo contiene vitamina C y capsaicina, compuestos beneficiosos para la circulación y el sistema inmunológico.

6. Tarwi

Este grano andino es rico en proteínas, fibra y minerales como el hierro. Es ideal para vegetarianos y personas que buscan alternativas al consumo de carne.

7. Palta (aguacate)

La palta peruana es una fuente excelente de grasas saludables, vitamina E y potasio, ayudando a mantener un corazón sano.

8. Choclo

El maíz peruano, con sus granos grandes y dulces, aporta energía gracias a su contenido de carbohidratos y es una fuente natural de fibra.

9. Kiwicha

Otro superalimento andino, la kiwicha, contiene proteínas, calcio y hierro, ideal para fortalecer huesos y prevenir la anemia.

10. Cañihua

Similar a la quinua, pero con mayor contenido de hierro, es perfecta para quienes buscan combatir la fatiga o mejorar su salud sanguínea.

LEE MÁS:

Los mejores frutos secos para una buena dieta, según la IA

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¡ATENCIÓN! ☐☐ Estos son todos los feriados largos del 2025. ☐☐☐☐ #camaracomerciolima #viralperu #vacaciones #feriadolargo #derecholaboral #añonuevo2025 🎵 Blinding Lights – Instrumental – The Weeknd