



TRUCHA: El pez que reactiva la economía en los Andes Peruanos

**¡NOTE HAGAS
PALTAS CON LA
PALTA!**



**GALLETAS
DE KIWICHA**
más valor agregado
para nuestro grano
andino



**ASÍ SE
PREPARA UN
EXCELENTE
CAFÉ PERUANO**



TRUCHA: El pez que reactiva la economía en los Andes Peruanos



Cuando una ama de casa realiza sus compras para el almuerzo del día, a menudo se encuentra con un abanico de alternativas: carne, pollo, pavita o milanesa; y el pescado, en este caso la trucha, suele ser la última opción que elegirían para su alimentación.

Sin embargo, en los últimos años, este pez de agua dulce ha empezado a brillar en la mesa de los hogares del país, debido a los grandes beneficios nutritivos que posee.

Muchos no conocían que la trucha aporta menos grasas que otros pescados (menos del 3% en cada porción); nos brinda más proteínas que las demás carnes y es una importante fuente de Omega 3.

De igual forma, es más saludable que otros pescados marinos, ya que contribuye a prevenir enfermedades como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer, males que los peces salinos no pueden combatir.

La campaña que duplicó el consumo per cápita de trucha

Debido a estas ventajas nutritivas, así como a los beneficios económicos que genera la producción de trucha; Sierra Exportadora, organismo adscrito al Ministerio de Agricultura y Riego (Minagri), viene impulsando su consumo a nivel nacional, en el marco de la campaña "Consume Trucha, Consume Perú".

Dentro de los logros más resaltantes, hasta el momento, está la duplicación del consumo per cápita de trucha. En 2013, cada peruano consumía, en promedio, tan solo 0.6 kilogramos de trucha al año. En 2014, ya consumimos 1.2 kilogramos. Un gran logro sin lugar a dudas, pero ¿cómo se logró?

Dato

De acuerdo a cifras de las Direcciones Regionales de Producción (DIREPRO), en el Perú, se producen cerca de 40 mil toneladas de trucha al año. En Puno, la cifra llega a 29,078 toneladas mientras que en Junín y Huancavelica se obtiene 1,855.2 y 1,388.68 toneladas anuales, respectivamente. Al 2015, se espera producir más de 46 mil toneladas.

Todo empieza en los Andes peruanos...

... donde Sierra Exportadora viene apoyando a los productores de trucha, a través de planes de negocios. En ello, primero se profundiza en la mejora de calidad de los productos, lo que implica apoyar en la obtención de habilitaciones sanitarias de acuerdo al Organismo Nacional de Sanidad Pesquera (Sanipes), con lo cual los productores pueden acceder a los mercados formales y competitivos a nivel nacional.

Luego, se trabaja la articulación comercial, en donde se establecen vínculos entre el productor y la empresa que comercializará el producto. En esta etapa, se evalúa cada procedimiento del producto, desde el cultivo en las piscigranjas hasta la llegada al supermercado, pues debe de llegar en buen estado, apto para el consumo humano directo.



Para muestra, tres botones

Sierra Exportadora trabaja un plan de negocio con la Asociación Productora "Truchicultores El Pañe", el cual agrupa a 45 productores en las provincias Espinar y Canas, en la región Cusco.

A través de este proyecto, se brinda asesoría técnica en el manejo de cultivo de trucha, desde la etapa de construcción de infraestructura flotante, siembra de alevinos, actividades de manejo técnico, hasta que lleguen a la etapa de cosecha y postcosecha, con rendimientos de producción y estandarización que aseguren la calidad del producto.

En la región Junín, se trabaja con el "Consorcio Acuícola Junín", conformada por 5 empresas dedicadas a la producción de trucha, en la provincia de La Concepción.

En esta empresa, Sierra Exportadora colabora en la supervisión de los procesos productivos y de calidad durante el procesamiento de trucha en la planta del consorcio, a fin de garantizar la inocuidad del producto a comercializar. De igual forma, busca desarrollar nuevos productos de valor agregado con ayuda de un consultor con experiencia en procesamiento de productos hidrobiológicos.

Por otro lado, la "Asociación de Servicios Pesqueros Arco Iris - Aspa", ubicado en la provincia de Caylloma, región Arequipa, también recibe asesoría. En este caso, se impulsa el fortalecimiento organizacional, mediante el desarrollo de capacidades productivas y comerciales a los productores de trucha de la zona. Además, se promueve las buenas prácticas acuícolas que permitan la obtención de certificaciones de calidad.

¡Se lanzó la campaña y todos se unieron!

En 2015, el primer paso que dio Sierra Exportadora para seguir impulsando el consumo fue el lanzamiento de la campaña "Miércoles de Trucha". Junto a la cadena de supermercados "Plaza Veá" se estableció un precio especial para los consumidores a nivel nacional. El precio por kilo bajó de S/. 17.90 a tan solo S/. 13.90. Sin embargo, tal fue el éxito que la empresa decidió establecer el precio durante todo el mes de marzo y abril... ¡todos los días!

El impacto fue inmediato, pues unos días después de lanzada la campaña, un supermercado de competencia directa también se animó a impulsar precios similares y muy competitivos, lo cual siempre será bueno para los consumidores y productores.

El éxito continuó y los productores mayoristas decidieron no quedarse atrás, es así que el Terminal Pesquero de Villa María del Triunfo también se sumó a la campaña, ofertando el kilo de trucha a S/. 11.90.

La oferta duró toda la festividad de Semana Santa, pero el precio continuará hasta fin de año, eso sí, solo los miércoles. Cabe resaltar que los supermercados antes mencionados también bajaron sus precios durante el feriado largo, una vez más, en beneficio de los consumidores y productores.

Cómo la trucha genera un efecto reactivador en la economía peruana

Como ya mencionamos, el consumo per cápita se duplicó en los últimos dos años, aunque también se gestó una idea muy importante en las mentes de los consumidores, algo que no es



tangible, pero que fue uno de los objetivos principales de las campañas.

"La campaña "Consume Trucha, Consume Perú" genera un efecto reactivador en la economía peruana, pues hemos logrado que las amas de casa, y los consumidores en general, tomen conciencia que, cada vez que compran trucha para alimentar de forma correcta a sus familias, están apoyando directamente a los productores en las zonas altoandinas", señala el ingeniero Alfonso Velásquez Tuesta, presidente de Sierra Exportadora.

Activaciones en Junín fueron un éxito

Durante Semana Santa, se realizaron dos activaciones en el local de Plaza Vea de la región Junín, donde las amas de casa y público en general pudieron conocer la gran versatilidad de este alimento. Aprendieron que, además de la trucha frita, se pueden preparar causas, cebiches, anticuchos, tiraditos y hasta pizzas.

En el evento también se ofertó el kilo de trucha eviscerada a S/. 10.90 y, a diferencia de otros años, el público no dudó elegir trucha antes que otros productos marinos. De esa manera, entre ambas activaciones se logró vender 200 kilos de trucha eviscerada.

"Ahora, gracias a estas alianzas público-privadas, la meta es llegar a los 1.5 kilos per cápita, una tarea que nos involucra a todos, productores, transportistas, consumidores, empresarios, funcionarios públicos... a todos", finaliza el ingeniero Velásquez Tuesta. ❖

¡NO TE HAGAS PALTAS CON LA PALTA!



Por Sylvia Rodríguez,
nutricionista y bloguera
de Healthy Pleasure

Sí, como muchos sabrán, las paltas son altas en grasa, pero es grasa SALUDABLE, del tipo monoinsaturado, por ello no debemos temerles ni eliminarlas de nuestra dieta, porque su consumo en cantidades moderadas puede otorgarnos diversos beneficios.

Les dejo un resumen de los 5 más importantes:

1. Salud cardiovascular

Ayudan a disminuir el colesterol total en sangre, colesterol malo y los

triglicéridos, debido a las grasas monoinsaturadas, sobre todo de ácido oleico (Omega 9) y a una sustancia llamada Beta Siterol. ¡La palta es la fruta con mayor cantidad de grasa!

2. Potasio no solo del plátano

La palta tiene 60% más potasio que el plátano ¿Increíble, no? Este mineral es indispensable en la regulación de la presión sanguínea (ideal para hipertensos) y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Presten atención, deportistas...

El potasio influye en un adecuado desempeño durante el deporte y ayuda a recuperar los electrolitos perdidos por el sudor.

3. ¿La palta engorda?

Como siempre digo, todo alimento en exceso (cuando nuestro cuerpo no lo necesita), puede causar

un aumento de peso. Una cucharada de aceite de oliva tiene 2 gramos más de grasa que 1/4 de palta.

Si lo que quieres es bajar esos kilos de más, te recomiendo que consumas este alimento moderadamente si ya tienes otras fuentes de grasa en tu dieta.

¡Ojo y mucho cuidado!

- La palta es un antagonista de la warfarina, así que mucho cuidado con las personas que toman este anticoagulante.
- Personas con alergia al látex no deberían consumir palta.

4. Protección de la próstata y anticancerígeno

Esta propiedad la otorga el Beta Siterol que contiene esta fruta.

5. Contiene altas cantidades

de fibra, folato, vitamina A, Manganeseo, Vitamina E y betacarotenos. ❖



Galletas de kiwicha

más valor agregado para nuestro grano andino



La Kiwicha, uno de nuestros alimentos milenarios que crece en los Andes peruanos. Con más de 4,000 años de antigüedad, ha logrado posicionarse como uno de los productos que deberíamos consumir en nuestra dieta diaria. No en vano, la NASA reconoce su alto valor nutritivo y la utiliza en la alimentación de los astronautas, quienes están expuestos a las condiciones más extremas de supervivencia.

La empresa familiar "Tambo Grande", ubicada en Abancay, encontró una buena oportunidad de negocio a partir de este grano. Ellos decidieron que era el momento de darle un nuevo giro a la producción y la respuesta estaba en el valor agregado. Es así que, en febrero del presente año, lanzaron al mercado sus "Galletas de Kiwicha", luego del éxito alcanzado con sus "Galletas de Quinua".

"Hemos salidos del concepto de producto chatarra para poder

¿Sabías que...

La Kiwicha, el súper alimento que la NASA incluyó dentro de los alimentos de los astronautas, aporta grandes cantidades de calcio, fósforo, zinc, vitamina E, entre otros.



insertar productos como la quinua o kiwicha, no solamente como alimentos básicos, sino también como alimentos de merienda, como son las galletas", mencionó Alex Peña, representante de "Tambo Grande".

Esta nueva presentación de comer saludable ha logrado impactar en el mercado peruano y esperan exportarlo. Gracias al trabajo conjunto con Sierra Exportadora, "Tambo Grande" viene trabajando un plan de negocio en la búsqueda de mercados competitivos.

Sus productos, junto a los demás que impulsa la institución recientemente adscrita al Ministerio de Agricultura y Riego, serán presentados en las distintas ferias internacionales en las que participa. Tal fue el caso de las "Galletas de Kiwicha", las mismas que llegaron hasta la Antártida para ser analizadas como fuente de energía para los científicos peruanos de la base Machu Picchu. Por supuesto, el éxito fue rotundo. ❖

Así se prepara un excelente CAFÉ PERUANO



El café, la bebida más consumida en el mundo, es capaz de brindarnos experiencias sensoriales gracias al exquisito sabor y aroma que posee. Esta bebida tan popular no solo satisface la sed, también brinda grandes cantidades de antioxidantes, energía, entre otros beneficios para nuestra salud.

Tomar una buena taza de café siempre dependerá de la selección del producto que hagamos inicialmente. Los conocedores pueden reafirmar esa información, pero no muchos saben cómo prepararlo, por ello, vamos a brindarte algunos tips para que puedas preparar una excelente taza de café peruano, de esos que impulsa Sierra Exportadora.

Dicen que prepararlo es todo un arte, pero es menos complicado de lo que parece. Aquí los tips:

Tip I: Consigue un buen café peruano

El primer paso para comprar un producto de calidad es seleccionar el lugar dónde vamos a adquirir una bolsa de café, pues no lo hallaremos en todos lados. "La Tiendecita Andina" de Sierra Exportadora cuenta con varias marcas de café confiables y reconocidas. Un café de calidad nos va a asegurar ese aroma y sabor exquisito que posee, además de garantizarnos todas sus propiedades nutritivas.

Tip II: Cómpralo en grano tostado

En lo posible, es preferible comprar el café tostado en granos y empacado en una bolsa trilaminada. Esto nos va a asegurar que el café esté bien conservado y no se oxide. Te sugerimos comprar un pequeño molino, el cual ha bajado de precio considerablemente con este boom del café. Recuerda que solo debes moler la cantidad necesaria que vamos a consumir y debes hacerlo momentos antes de llevarlo a la cafetera. Si te llegara a sobrar, guárdalo en un recipiente hermético y en un lugar donde no le llegue la luz solar.

Tip III: Utilizar una máquina eléctrica

Si bien podemos tener una cafetera convencional, es mejor utilizar una máquina eléctrica casera de dos compartimientos. Esto te permitirá un filtrado gota a gota y, lo más importante, no va a quemar nuestro café, ya que el agua y el producto se encontrarán en la temperatura ideal.

Si al momento de tomar nuestra taza de café nuestros sentidos captan un buen sabor, aroma, cuerpo y acidez, pues significa que has preparado una excelente taza de café. ¡Provecho!

Dato

- Las empresas cafetaleras que están trabajando de la mano con Sierra Exportadora son Inca Forest (Villa Rica), Copa de Vine (Villa Rica), Cecovasa (Puno), Proassa (asociaciones de productores de Cajamarca, Lambayeque, Amazonas y San Martín)
- Un buen café no necesita azúcar, de hecho, no es recomendable si quieres disfrutar de todas sus cualidades, debido a que los edulcorantes corrompen su sabor y hasta pueden eliminar los beneficios que esta bebida brinda, en el caso del azúcar refinada.