

EL AGUAYMANTO

El *Physalis peruviana* conocido como aguaymanto, capulí o tomatillo peruano es una planta herbácea perenne que crece en las áreas calientes y secas cerca de los Andes, planta de la familia de las Solanáceas, por lo tanto, posee características similares a la familia de la papa, el tomate y el tabaco, aun cuando su crecimiento es arbustivo, posee un sabor agridulce y es natural de las zonas medias de los Andes peruanos y ecuatorianos. Es una fruta originaria de América, donde se conocen más de 50 especies en estado silvestre. Aunque se conoce desde épocas precolombinas y es un alimento silvestre tradicional en zonas andinas, fue descrita en tiempos modernos en la región de Tierra dentro, departamento del Cauca, Colombia y su primer cultivo en la zona fue a escala semicomercial. Hoy ha conquistado importantes mercados en la Unión Europea y Estados Unidos. Sus principales consumidores son Inglaterra y Alemania. Actualmente se cultiva en Perú, Colombia, Ecuador, California, Sudáfrica, Australia, Kenia, India, Egipto, el Caribe, Asia y Hawái. Conocido también como "la cereza del Perú", este fruto fue parte de la dieta de los Incas, pero su antigüedad es mayor.

DESCUBRIMIENTO

Sería el famoso científico sueco Carlos Linneo, quien viajaba por todo el mundo obsesionado en descubrir nuevas especies y bautizándolas con un nombre en latín, quien descubriría en 1753 este fruto oriundo del Perú. Y lo clasificaría para la eternidad científica denominándolo *Physalis Peruviana*. Este frutal de origen andino fue redescubierto después de 500 años de estar en el olvido, denominándolo un fruto con muchas propiedades alimentarias o para la salud.

LAS 10 PROPIEDADES DEL AGUAYMANTO

1. Efecto antioxidantes
2. Efecto protector contra el cáncer
3. Contadores de bacterias
4. Efecto protector al riñón
5. Efecto protector al hígado
6. Disminuye la fiebre
7. Disminuye el azúcar en la sangre
8. Modula la función inmune
9. Reduce la inflamación
10. Ayuda a perder peso



PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL AGUAYMANTO

Es un fruto que posee altos niveles de vitamina A y C, así como calcio, fósforo y hierro. Se le atribuyen propiedades medicinales tales como las de purificar la sangre, disminuir la albúmina de los riñones, aliviar problemas en la garganta, próstata y bronquiales, fortificar el nervio óptico, limpiar las cataratas y prevenir la osteoporosis.



Pueden ser consumidos en jugos, miel, mermeladas, helados, dulces y jaleas.

SU VALOR NUTRICIONAL

Vitamina A:

Las frutas desecadas son una buena fuente de nutrientes concentrados ya que no necesitas comer tanto como si la fruta fuese recién arrancada de la planta.

Esto se aplica al aguaymanto, que contiene aproximadamente 45 por ciento de las recomendaciones de ingesta diaria de Vitamina A en una onza.

Azúcar:

Una onza de aguaymanto contiene aproximadamente 9 gramos de azúcar. Una dieta demasiado alta en azúcar aumenta el riesgo de aumento de peso y puede influir en otros trastornos de la salud.

Antioxidantes:

La mayoría de los alimentos vegetales contienen antioxidantes y el aguaymanto no es la excepción, ya que contiene una concentrada dosis de antioxidantes por onza debido a su proceso de deshidratación. Una dieta rica en antioxidantes ayuda a contrarrestar el daño de los radicales libres en el cuerpo que desencadena en cambios celulares.

nutriente	cantidad en 100 g de porción comestible
agua	78.9 g
proteína	0.054 g
grasa	0.16 g
fibra	4.9 g
ceniza	1.01 g
calcio	8.0 mg
fósforo	55.3 mg
hierro	1.23 mg
caroteno	1.613 mg
tiamina	0.101 mg
riboflavina	0.032 mg
niacina	1.73 mg
ácido ascórbico	43.0 mg

¿Qué se puede preparar con el Aguaymanto?

Crema brulee de aguaymanto



Bebidas de aguaymanto



Pastel de aguaymanto



Pie de aguaymanto



Bocaditos o dulces de aguaymanto



Licor de aguaymanto



"Año del Buen Servicio al Ciudadano"



EL AGUAYMANTO

Curso:
Biología

Profesora:
Janet Herrera

Alumna:
Steyci Huamán Rojas

Grado y Sección:
5° - "D"

2017