

REPÚBLICA DEL PERÚ




MINISTERIO DE EDUCACIÓN



TITA Y PEPE, UNA AVENTURA SALUDABLE

Revalorizando nuestros
alimentos locales



¿Qué te pasa, Pepe, por qué estás con tanto sueño? ¿Desayunaste?

¡¡¡Eso no es desayuno!!!

Sí... bueno, más o menos.

Es que no tengo hambre.




¿Trajiste tu refrigerio?

No, ¡qué roche! Mi mamá me quiere enviar pan con huevo y no quiero. Después me van a molestar.

¿¡Qué!? No te entiendo, ¿acaso no sabes que ese sueño es porque no te estás alimentando bien?

No lo creo.



Mira mi refrigerio: es pan con tortillas de verduritas, aguaymanto y mi botella con agua. A mí no me da roche comer algo tan sabroso que mi papá me preparó con tanto cariño. Toma, come un poco para que se te quite el sueño.

Uy, ¡qué sabroso!

Es súper delicioso, nutritivo y, sobre todo, como nosotros estamos estudiando en JEC, me ayuda para estar atenta en clases, sin cansarme. ¿O acaso no sabes que si no te alimentas bien, no podrás aprender más?



Y en el patio...

Pero...

Aguaymanto, ¿acaso no lo conoces?, ¡es muy sabroso! Cada vez que mi mamá los ve en el mercado me trae y ¡me los devoro casi todos!



Prueba, te encantará.




¿Qué te pareció?

Wow... qué sabroso... no sabía que era tan rico. Y me parece haberlo visto, pero no me animaba a probar; además, no lo conocía con ese nombre.




Sí, pues, el aguaymanto es conocido con otros nombres: capulí, uchuba, golden berries, uvilla, upishanki, poga poga, tomatillo, tomate silvestre. Y en Costa Rica lo conocen como "la fruta del amor".

Mira lo que te perdías. Además de sabroso, mi mamá que me insistía al principio... ahora ya no lo hace... ¡jejeje.




Sí... capulí... lo conocía como capulí. ¿De veras tiene tantos nombres?

Sí, mi mamá, que es de Ucayali, le dice tomatillo.




¿Sabías que es una fruta generosa que crece en cualquier parte? ¡Hasta en tu jardín!... en una llanta, en una maceta. ¡Es bacán!



Oye, Tita, ¿qué te parece si en el huerto del cole plantamos algunos arbustos?

¡Gran idea! Hay que proponérselo al profe... de hecho nos apoyará.



Hola, chicos, ¿qué hacen?

Profe, queremos que nos apoye a cultivar algunas plantas de aguaymanto en el huerto.

Es una fruta muy rica, y estoy segura de que les gustará a todos. Fíjese que Pepe acaba de probarlo y le encantó.

¡Sí, me encantó!



¿Y ustedes saben que además de rico es muy nutritivo?

¡Sí!?




Sí, les digo: combate el asma y las alergias, fortalece nuestros huesos, desarrolla nuestros dientes, combate el cansancio mental, aporta energía... todo para ustedes y sus compañeros que estudian JEC.

¿Y saben por qué?

Porque tiene alto contenido de vitamina C, complejo B, es un gran antioxidante y de seguro tiene otras propiedades más que debemos investigar.

¡Además, es una fruta económica!




¡Vaya! Yo la comía porque es muy sabrosa, ahora veo que, además, me estoy nutriendo.

Es una buena opción para que la traigan todos en sus loncheras, rica, económica y nutritiva.

Por muchos años esta fruta ha estado casi olvidada, por eso Pepe no la reconocía.

¡Comiendo saludablemente!



Sí, chicos, los estuve escuchando... ¿Saben que el aguaymanto es una fruta que comían los incas? Sí, ¡así es! Y hoy lo podemos comer de diferentes formas, como lo hace Tita, al natural, o pueden preparar un jugo, mermelada, un pastel. Uy, qué rico, ¡ya me provocó!

Chau, chicos, me voy a tomar un juguito.

¿Entonces, chicos? Miren cuánta información tienen. Muchos alimentos que son, además, sabrosos y muy nutritivos no se consumen por desconocimiento, como le ha pasado a Pepe.

Así, no aprovechamos lo que la naturaleza nos da, y muchas de ellas han desaparecido. Si les preguntamos a nuestros padres, de hecho nos contarán de alimentos que ellos consumían y que ahora no hay más.

¿Saben, chicos?, tenemos que hacer algo para que se conozca más del aguaymanto. ¿Qué les parece?

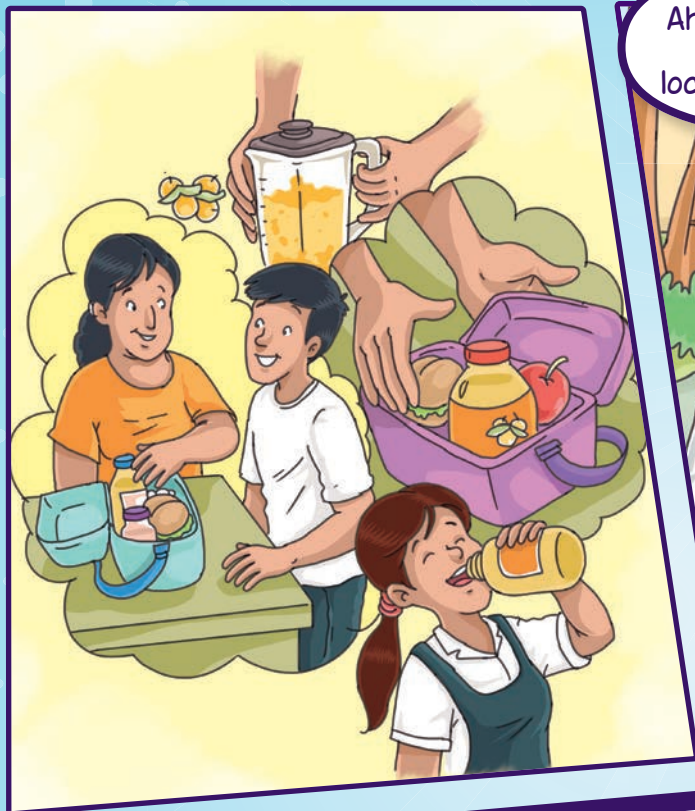
No sabía nada de lo que ustedes nos han dicho. ¡Es bacán!

¡Sí, sí!

Además de plantar algunos arbustos en el huerto del cole, ¡hagamos una feria!
¿Qué les parece?

Buena idea.

Feria Misturita Saludable



Ahora traigo mi rica lonchera preparada con alimentos locales... y la como sin roches.

Diálogo: Sandra Allison Soría. Corrección de estilo: Alejandro Lozano Tello, Jesús Reynalte Espinoza. Ilustración y diagramación: Rosmery Medina Linares.
 © Ministerio de Educación. Calle Del Comercio 193 - San Borja, Lima. Setiembre 2016.
 Tiraje: 246 711. Impreso en: los talleres gráficos de Quad/Graphics Peru S.A.
 Av. Los Frutales 344, Ate, RUC: 20371828851.
 Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016-111991.



DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA