

Alimentos Olvidados



TRIGO AMAZONICO

N.v.: Trigo Colombiano, Trigo Peruano.

Familia: Poaceae

Planta originaria de la Amazonía.

Muy similar a las Lágrimas de San Pedro (*Coix lacrima*) con panículas de color habano.

Planta perenne y resistente a plagas.

Resistente a la sequía.

En su estado inicial, sirve como forraje para los animales.

Sus semillas tienen entre 13% y 18% de Proteína.



De las semillas se saca una harina, con la que se puede fabricar Pan, la cascarilla restante sirve de alimento a diferentes animales.



YACON

N.c.: *Smallanthus sonchifolius*

N.v.: Yacon, Jicama, Tiquima

Familia: Compositae

**Planta
perenne**

**Tubérculo
andino**

**Pariente del
Girasol**



TUBERCULOS DE YACON



Considerado una fruta

Rico en azúcar, con menos calorías que la Sacarosa: usado por los diabéticos.

Puede consumirse crudo en ensalada, salteado y cocido

SAGU

Nc.: *Marantha arundinacea*

N.v.: Yuquilla, Platanillo de ciénaga

Familia: Marantaceae

**Originario de
América del Sur**

**Rizomas que contienen
hasta el 27% de
Almidón, grasas y
Azúcares**



Harinas utilizadas en la Alimentación infantil



PAPA AEREA

N.c.: *Dioscorea bulbifera*

Nv.: papa aérea

Familia: Dioscoreaceae

**Misma Familia
que el Yame**

**Originaria del
Asia**

**Vid Herbácea
de fácil
multiplicación
por sus bulbos.**



**Originaria de las
Antillas.**

**Valor nutritivo
semejante a la
papa**

**Calcio, Fósforo,
Vitamina A**

**Sopas, Cremas,
Fritos, Puré,
Tajadas**

**Fácil
multiplicación**

MAFAFA

N.c.: Xanthosoma sp.

N.v.: Malanga, Ocumo, Mafafa

Familia: Araceae



TUBERCULOS DE MAFAFA



CHACHAFRUTO

N.c.: *Erythrina edulis*

N.v.: Balú

Familia: Leguminosa

**Originaria del Trópico
Americano**

**Alto contenido
nutricional**

**Semillas contienen
23% de Proteína**

Planta Forrajera



Planta de fácil multiplicación (semillas o estacas)

Su harina mezclada con la del Maíz, es considerada un alimento completo

**Fritos, en
harina,
Cocidos,
Dulces**



GUANDUL

N.c.: *Cajanus cajan*

N.v.: Fríjol de palo

Familia: Fabaceae

**Originario de la
India**

**Raíces fuertes.
Descompacta
suelos**

**10%-20% de
Proteína.**



GUANDUL

Conocido sobre todo
en la Costa Atlántica

Mejor desarrollo en climas
cálidos



FRIJOL ARROZ



QUINUA

N.c.: *Chenopodium quinua*

N.v.: Arrocillo, Lágrima del sol, trigo inca, suba (chibcha)

Familia: *Chenopodiaceae*

Climas medios y fríos. Colombia, Ecuador, Perú y Bolivia

Muy rico en proteínas

10

Aminoácidos esenciales.

Pseudocereal

El vegetal con nutrientes más parecidos a la leche materna



QUINUA

Rico en Proteínas, Grasas, Carbohidratos, Fibra, Minerales y Calorías

Grano pequeño. Apariencia semejante al Ajonjolí



AMARANTO

N.c.: (AMARANTHUS SP)

N.v.: Amaranto, Alegría

Familia: Amaranthaceae

Originaria de Méjico,
Guatemala, Perú y Ecuador

Alto contenido de nutrientes

**Resistente a las
Plagas y Sequía**



AMARANTO

Eliminado de la dieta indígena por razones religiosas y políticas.

Capacidad de adaptarse a diferentes climas.



SOYA

N.c.: Glycine max

n.V.: Soya, Soja

Familia: Leguminosa

Originaria de la China



Proteínas, Carbohidratos, Grasas, Fibra, Calcio, Hierro, Fósforo



Temperatura óptima para su cultivo está entre 20 y 30 grados C.



CIDRA

N.c.: *Sechium edule*

N.v.: Chayote, Guatila

Familia: Cucurbitaceae

Originaria del sur de Méjico y Guatemala

**Carbohidratos y rica
en Fibras**

Baja el Colesterol

**Usado como
diurético**



CIDRA CIRUELA



CIDRA BLANCA



CURCUMA

(*Curcuma longa*)

Azafrán de huevo



Colorante

Propiedades
Medicinales

Antiséptico, Desinfectante, Cicatrizante, Antioxidante y
Tonificante

Util en el tratamiento de la Gastritis y Prostatitis



BATATA

N.c.: Ipomoea batata

N.v.: Papa dulce, Batata, Camote

Familia: Convolvulaceae

**Originaria de
CentroAmérica**

**Cultivo similar al
de la Papa**

**Soporta bien el
calor**



TUBERCULO DE BATATA



**Rico en
Carbohidratos
y Grasas**

MANI

N.c.: Arachis hipogea

N.v.: Maní, Cacahuete

Familia: Leguminosa

Originario de las regiones tropicales de América del Sur

Comportamiento único entre las Leguminosas: sus frutos se forman bajo la tierra.

Vainas como las del Fríjol

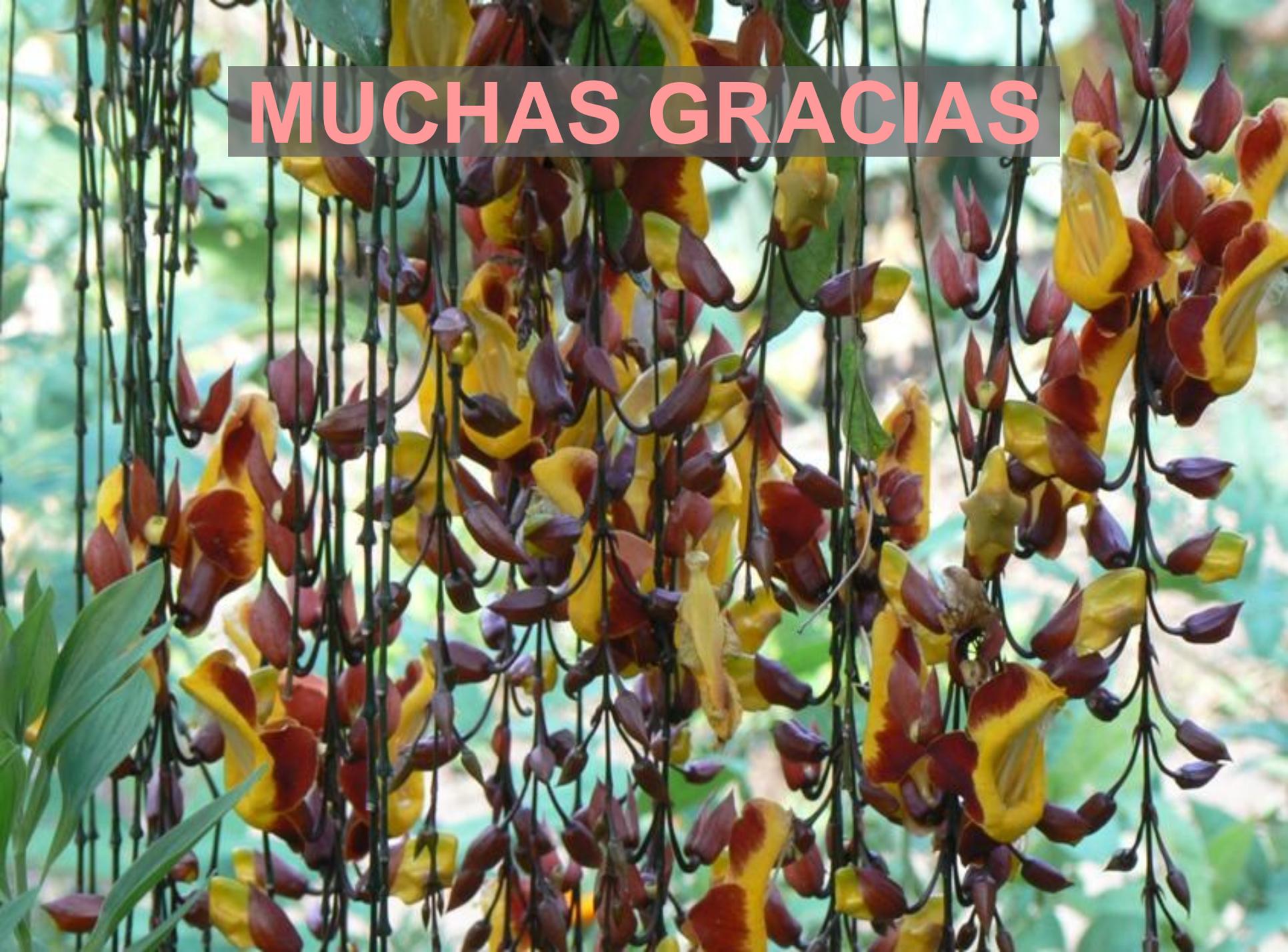
**Rico en Calorías, Proteínas, Grasa,
Carbohidratos y Hierro.**

En el sur del país (Cauca y Nariño) es muy utilizado en la dieta alimenticia.

Diferentes Leguminosas



MUCHAS GRACIAS



Cecilia Rivas Aristizábal

albergueazul@gmail.com

www.albergueazul.weebly.com

El Albergue Azul

Granja Agroecológica y Biodiversa

Antigua vía Chinchiná – Manizales

Sector de la Siria

Vereda Alto del Naranjo