

**SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
DESARROLLO RURAL Y TIERRAS

**PROGRAMA NACIONAL DE
APOYO A LA PRODUCCIÓN DE
FRUTAS**

programa
EMPODERAR



iniaf
Instituto Nacional de Innovación
Agropecuaria y Forestal

Sabor

Bajo la piel de la chirimoya esconde una pulpa jugosa, dulce y repleta de valiosos nutrientes.

Curiosidades de la Chirimoya

- La chirimoya, también conocida como "la reina de las frutas".
- La llamaron "chirimuya" en quechua, un término que significa "semillas frías".
- La chirimoya ofrece una amplia gama de beneficios para la salud.
- Una de las principales ventajas de consumir chirimoya es su alto contenido de vitamina C.

Variedades de la Chirimoya

La chirimoya de Bolivia se produce en regiones como Cochabamba, La Paz, Chuquisaca, Potosí, Santa Cruz y Tarija, entre las variedades cultivadas se destacan las siguientes: tuberculata, Mamillata, Lisa, Umbronata, Impresa, Loevis.



Beneficios de la Chirimoya

La composición nutricional de esta fruta, así como su contenido en compuestos fitoquímicos específicos, se asocian a una serie de beneficios para la salud.

- **Regula la Tensión Arterial:** Posee abundante potasio.
- **Fortalece Huesos y Músculos:** Una chirimoya pequeña (200 g) proporciona el 10% del magnesio.
- **Combate la Anemia:** 200 gramos de chirimoya aportan el 8% del hierro que se precisa al día y al ir acompañado de vitamina C.
- **Favorece la Digestión:** Su contenido en enzimas digestivas regular el colesterol.
- **Poder Alcalinizante:** Ayuda a regular el pH de la sangre, equilibrándolo.
- **Resulta Depurativa:** Por su riqueza en agua y fibra.

Información nutricional por 100g de la chirimoya

Descripción	Cantidad	Unidad
Agua	75.7	(g)
Proteínas	1.0	(g)
Grasas	0.1	(g)
Carbohidratos	22.0	(g)
Fibras	1.8	(g)
Cenizas	1.0	(g)
Calcio	24.0	(mg)
Fósforo	47.0	(mg)
Hierro	0.4	(mg)
Vitamina A	0.01	(U.I.)
Tiamina	0.06	(mg)
Riboflavina	0.14	(mg)
Niacina	0.75	(mg)
Ácido Ascórbico	4.30	(mg)
Calorías	81.0	(Kcal)

**SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
DESARROLLO RURAL Y TIERRAS

**PROGRAMA NACIONAL DE
APOYO A LA PRODUCCIÓN DE
FRUTAS**

programa
EMPODERAR



iniAF
Instituto Nacional de Innovación
Agropecuaria y Forestal

Sabor

Esta fruta es muy apreciada por su alto valor nutritivo y se agrega a varios platos debido a su buen sabor y rica textura.

Datos Curiosos de la Palta

- Suele confundirse con una hortaliza, pero la palta es en realidad una fruta.
- Como la mayor parte de la grasa es poliinsaturada y monoinsaturada- conocidas como “grasas buenas”-, no aumenta el colesterol, a diferencia del aceite saturado.
- Una palta está madura si al sacudirla se nota que el carozo se mueve o cede a la leve presión del dedo.
- Es apta para los niños desde los seis meses de edad.
- Conviene abrir las paltas justo antes de su consumo, ya que la pulpa se oxida con rapidez cuando entra en contacto con el aire. Para evitarlo, rocíala con jugo limón.

Variedades de la Palta

Entre las variedades cultivadas en Bolivia se destacan las siguientes: Hass, Bacon, Reed, Pinkerton y Criollo.

Beneficios de la Palta

- Comer palta puede ayudarte a perder peso
- El extracto de palta puede ayudar a aliviar los síntomas de la artritis
- La palta puede ayudar a prevenir el cáncer
- Las paltas están cargadas de poderosos antioxidantes que pueden proteger tus ojos
- Comer paltas puede reducir los niveles de colesterol y triglicéridos
- La palta está cargada con ácidos grasos monoinsaturados saludables para el corazón
- Contienen más potasio que el plátano
- Retrasa el proceso de envejecimiento
- Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas

Vitaminas		
Provitamina A	25	(ug)
C	17	(ug)
B9	11	(ug)
E	3.2	(ug)
B6	0.4	(ug)
	2	
Minerales		
Potasio	485	(mg)
Magnesio	29	(mg)
Fosforo	52	(mg)
Calcio	12	(mg)
Sodio	7	(mg)
Zinc	0.6	(mg)
Hierro	0.5	(mg)

Información nutricional por 100g

Descripción	Cantidad	Unidad
Energía	160	(Kcal)
Agua	73.2	(g)
Lápidos totales	14.7	(g)
Hidratos de carbono	8.5	(g)
Fibra	6.7	(g)
Proteínas	2	(g)

Manzana

La manzana es la segunda fruta más consumida en todo el mundo. Reconocida por su valor nutricional.



Datos Curiosos

- Aproximadamente, las manzanas contienen 5 semillas, aunque pueden encontrarse más de ese número.
- Aunque usted no lo crea, la manzana contiene alta fuente de vitamina C.
- Asimismo, poseen un porcentaje aproximado de 80% de agua, por ello, son jugosas.
- Son una de las pocas frutas que pueden flotar en el agua.

Variedades de la Manzana

En Bolivia, la manzana se cultiva en seis departamentos: Cochabamba, Santa Cruz, Potosí, Chuquisaca, La Paz y Tarija. Entre las variedades cultivadas en Bolivia se destacan las siguientes: Eva, Princesa, Red Delicious, Granny Smith, Quint red, Fuji y Gala.

Beneficios de la Manzana

- Contribuye en la salud y limpieza de la dentadura
- Ayuda a controlar la diabetes
- Aporta en la lucha contra el colesterol
- Mejorar el funcionamiento del intestino
- Es perfecta para la etapa de crecimiento
- Mejora la función cerebral
- Ayudar a combatir la ansiedad
- Desintoxicante del hígado



Información nutricional por 100g

Vitaminas

Descripción	Cantidad	Unidad
C	4.6	(mg)
B6	0.041	(mg)
B2	0.026	(mg)
k	2.2	(ug)
(B1, B3, A)	2%	

Minerales

Potasio	107	(mg)
Cobre	0.027	(mg)
Manganeso	0.035	(mg)
Minerales (P, Ca, Mg, Zn)	2%	
Agua	85.6	(g)
Proteínas	0.26	(g)
Carbohidratos	13.8	(g)
Fibra	2.4	(g)
Calorías	52	(kcal)



Durazno

El municipio de Luribay ubicado en el valle interandino del departamento de La Paz en la provincia Loayza, su vocación productiva se refleja en la producción de durazno principalmente.

Datos curiosos del Durazno

Sin duda es una de las frutas preferidas de muchos, sobre todo en época de calor. No solo refresca y aporta un dulce sabor, sino que además dentro de sus increíbles propiedades.

- La fruta de durazno presenta cualidades nutritivas por lo que son una buena alternativa para la seguridad alimentaria.
- Cada árbol puede producir hasta dos cajones de durazno.
- El 88% del durazno es comestible.
- El árbol de durazno llega a medir entre 6 y 8 metros de altura

Variedades de la Durazno

La variedad Gumucio Reyes, una de las variedades más preferidas y apetecidas por los agricultores por su sabor dulce y jugoso y su rendimiento, ulincaty amarillo y blanco, TBG, san Benito, Perchico, almendra, Percy español, jade, tormalina, precociño Saveedra.

Beneficios

El durazno es rico en betacarotenos, un pigmento que intensifica el bronceado, protege la piel y aumenta el nivel de hidratación de la dermis.

- Ayudar a adelgazar.
- Mejorar el funcionamiento del intestino.
- Ayudar a prevenir el cáncer.
- Controlar la diabetes .
- Reducir el colesterol.
- Equilibrar la presión arterial
- Prevenir el envejecimiento prematuro.
- Mantener la salud ocular.
- Fortalecer el sistema inmunológico.

Información nutricional por 100g

Descripción	Cantidad	Unidad
Agua	89.10	%
Calorías	38	Kcal.
Proteínas	0,60	Gr.
Grasas	0,10	Gr.
Hidratos de Carbono	9,70	Gr.
Vitamina A	330	U.I.
Tiamina	0,02	Mg.
Riboflavina	0,05	Mg.
Niacina	1	Mg.
Ácido ascórbico	7	Mg.
Calcio	9	Mg.
Fósforo	10	Mg.
Hierro	0,50	Mg.
Sodio	1	Mg.
Potasio	202	Mg.



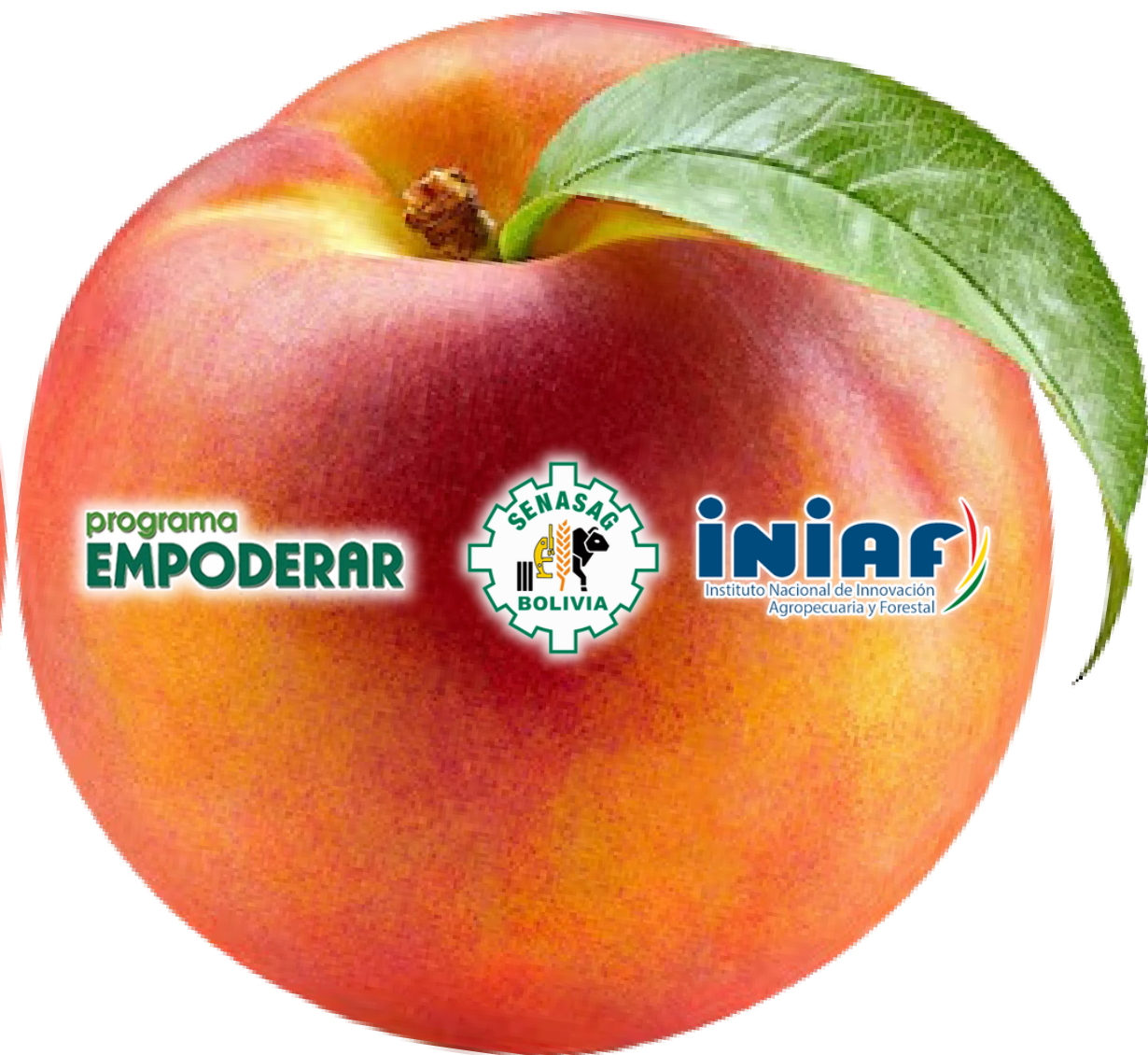
**SOBERANÍA
ALIMENTARIA**



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
DESARROLLO RURAL Y TIERRAS

**PROGRAMA NACIONAL DE
APOYO A LA PRODUCCIÓN DE
FRUTAS**



programa
EMPODERAR



iniaf
Instituto Nacional de Innovación
Agropecuaria y Forestal