



**ENERGÍA
COMUNIDADES
AÚN NO
CUENTAN
CON LUZ**

Cientos de comunidades altoandinas de la región de Ayacucho, aún no cuentan con energía eléctrica y viven en tinieblas. Los responsables para solucionar esta problemática son sus autoridades locales.

GASTRONOMÍA. PLATILLO NO SOLO ES AGRADABLE SINO ES ALIMENTICIO

El yuyo, comida natural provechosa para la salud

Este potaje poseen alto contenido proteico como el calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitamina A y C

FOTOS: CORTESÍA



La comida se puede servir con una guarnición de maíz cocinado o mote



Vegetal andino se encuentra en todo el Perú

● **Elmer Flores**
efloresq@grupoepensa.pe

En los últimos años, la población local y mundial, sufre diversas enfermedades, las más comunes son las estomacales, lo que genera problemas a

la salud. Existen muchas situaciones que las provocan y uno de ellas son las comidas y alimentos bajos en proteínas o comúnmente llamadas comida chatarra. Sin embargo, en el Perú y sobre todo en las zonas andinas, aún existen productos y plantas con el

cual se elaboran comidas saludables que benefician al organismo en el largo camino de la digestión. Una de esas plantas, es el yuyo, cuyas hojas tiernas poseen alto contenido de calcio, hierro, magnesio, fósforo y vitaminas A y C. Es una de las tradicionales

comidas que fueron consumidas por nuestros antepasados, juntamente con la quinua y kiwicha cuyos contenidos proteicos son similares.

PREPARACIÓN. En muchos hogares, se acostumbra a comer esta deliciosa planta natural de-

bido a su rico sabor y fácil digestión.

Para la preparación, se necesita una olla con aceite vegetal caliente, luego dorar la cebolla picada, ajo molido y aji amarillo, posteriormente se echa el yuyo, la papa picada en cuadraditos, se agrega una taza de agua, dejarlo hervir por un tiempo prudente y finalmente agregar sal y huacatay al gusto. Previamente, se debe lavar el yuyo recién cosechado para quitarle algunas toxinas, las hojas son recomendables comerlas tiernas y cocidas para evitar algunos agentes antinutricionales como los oxalatos y otros.

1
NUEVO SOL
es el precio mínimo que los comensales pueden pagar y disfrutar lo mejor de la comida andina.

En zona local, una plato de yuyo se puede encontrar en los ambientes del mercado Andrés F. Vivanco y 12 de abril y los precios son baratos desde un nuevo sol hasta 3 soles como máximo. Sin embargo, los beneficios son incalculables pues toque es un plato natural y que aún falta promocionarlo más.



Regresa a clases
con tu diario **Correo**

Puedes ganar una de las
03 NOTEBOOKS HP
SORTEO: 28 DE MARZO