



El primer diario ecológico del Perú

EL VERDE

Es vida, economía y energía

Director: José Antonio Documet Silva

Año: 10

Nº 016

E-mail: energiaslimpiasperu@gmail.com

Lima, noviembre del 2021

PRECIO S/. 1.00

LOS GERMINADOS DE BRÓCOLI Previenen el cáncer de próstata



Comer brotes
de brócoli tiene
el potencial de
prevenir o retrasar
la progresión del
cáncer de
próstata.

Pág. 7

Machu Picchu: Primer destino turístico Carbono Neutral del mundo

Pág. 9

Conozca cuáles son las razones
por la que se le dio esta distinción

Energías Limpias apuesta por el cultivo de semillas ecológicas en los andes

Comunidades campesinas son las
beneficiadas con estos cultivos

Pág. 2

EcoFerias: Productores ofrecen lo mejor de su producción alimenticia

Todos los fines de semana en
Barranco y Miraflores

Págs. 10-11

Chanchamayo: La capital del café peruano, ahora es un destino bioseguro

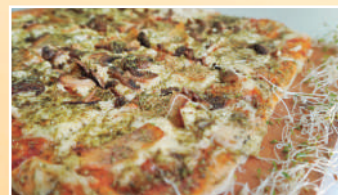
Uno de los lugares turísticos más
cautivantes de la selva central

Pág. 15



"COMELA EN TU JATO Y AYUDA A UNA JATO"

Deliciosas pizzas artesanales hechas con una masa de harinas
orgánicas con semillas de girasol, linaza, orégano, salsa roja
natural con exquisitas especias naturales, acompañada con los
mejores quesos artesanales de las comunidades campesinas
de Cajamarca.



MENÚ

Campesina: Con chanco al cilindro y champiñones.

Veggie: Con Berenjena, Zucchini y pimiento.

Mediterránea: Con tomate picado y cebolla caramelizada.

Olivo: Aceitunas y champiñones.

También ofrecemos las clásicas: Americana, Peperoni y Hawaiana.

Nuestra principal responsabilidad es conectar a las comuni-
dades campesinas, generando Comercio Justo y un vínculo
que garantice la calidad del producto final. Brindamos una
transferencia de conocimientos y tecnologías para mejorar la
calidad de vida y producción de las comunidades campesinas
productoras de semillas y lácteos de libre pastoreo sin el uso
de agroquímicos. Por la compra de Pizza Jato colaboras en
la instalación de paneles solares en las comunidades
productoras que se suman en nuestra cadena de valor.

Precio: S/. 45.00 caliente, (en lapso 1 hora 1/2)

Precio: S/. 35.00 envasada al vacío

Reparto: Martes y viernes (Delivery: S/. 5.00)

Cobertura: Lima Metropolitana

Teléfono: 914 201185

EDITORIAL



José Antonio Documet Silva, director de El Verde.

Verde, verde, verde! Se da la alargada de una nueva etapa en la circulación de El Verde. Después de X años, volvemos a salir a circulación. En estos 8 años nos dedicamos a la investigación y desarrollo de proyectos agrícolas y fomentar el uso de la energía solar en las comunidades campesinas en Cajamarca, donando paneles solares a los productores de leche en las zonas muy alejadas para poder producir el queso mozzarella que con su comercialización nos ayuda a conseguir los fondos para poder donar paneles solares e invertir en investigación y desarrollo de nuevas semillas, en trabajo conjunto con las comunidades campesinas para poder producir semillas orgánicas que demandamos en nuestro círculo virtuoso. Felicitamos al gobierno por el desafío de la reforma agraria que trata de ayudar justamente a las comunidades campesinas, dándoles tecnología y medios de comunicación para sacar sus productos al mercado, asimismo esperamos que sea un éxito el programa de siembra del agua. En tal sentido, nosotros como Energías Limpias, quisiéramos agregar un capítulo a esta nueva reforma agraria que la hemos denominado **“La Re Evolución Agraria”**, y trata de forestar los desiertos con tecnologías que utilicen energías limpias para desalinizar agua de mar y poder volver productivos muchos terrenos eriazos en todo el litoral del Perú. Desde aquí nos ponemos a disposición del gobierno del profesor Pedro Castillo y de los próximos presidentes, porque este es un trabajo de largo aliento, para tratar de mejorar la economía familiar, nacional y porque no decirlo, a nivel global, porque nuestras investigaciones estarán a disposición de todo el público.

Agradecemos los esfuerzos hechos por el señor Carlos Canales, presidente de CANATUR, por fomentar el turismo interno y reactivar las economías rurales. Es prioritario hacerlo en las reservas naturales para contribuir con su preservación.

EL DIRECTOR.

ESTA INSTITUCIÓN BRINDA ADEMÁS, TECNOLOGÍA Y CAPACITACIÓN

Energías Limpias apuesta por cultivo de semillas ecológicas en comunidades campesinas



Energías Limpias (ENERLIM) es una organización sin fines de lucro, dedicada desde hace más de cinco años, a la investigación y producción de germinados y semillas ecológicas nacionales de alta calidad. Aplican técnicas de agricultura urbana utilizando eficientemente el espacio y agua con el fin de ser eco-sostenibles. Actualmente, produce 15 tipos de germinados, microbrotes, mix y productos elaborados en base a estos. Experiencia exitosa que quiere plasmar en diversas comunidades campesinas y conectar el campo con la ciudad realizando un comercio justo.

En nuestro país el tema de las semillas ecológicas no está bien difundida. Hay una escasa disponibilidad que pueda satisfacer esta



Trilla o minga con caballos de lenteja orgánica a 2,800 m.s.n.m. En la foto: Damascino Ancco, maestro panadero de “La P’tite France”; Tadata Meléndez, trabajadora de la Cooperativa Agraria Productores de Tara del Norte; Víctor Quiroz, gerente de la cooperativa; Miguel Carbajal, Vicente Tirado, Mauricio Aguilar, Isidro Castañeda, Tomás Tirado y Miguel Arrelucea, agricultores de San Marcos; José Documet, gerente de Energías Limpias; y Cristina Gallardo, fotógrafa.

demanda para los agricultores ecológicos. Motivo por el cual, uno de los retos de ENERLIM, es promover la producción de este tipo de semillas a través de una alianza y comercio justo con las comunidades campesinas, con el fin de utilizarlas para la producción de germinados ecológicos de alta calidad. Esta organización, brinda

tecnología y capacitación a las comunidades campesinas para mejorar su calidad de producción brindando semillas de alto valor comercial con resultados positivos para su economía. En los últimos años se viene trabajando con diversas comunidades campesinas de todo el Perú adaptando diversas semillas, entre ellas trigo sarraceno, gar-

banzo y lenteja negros. Una de las más emblemáticas y que ayudará significativamente a la mejoría de la economía de las comunidades campesinas de Cajamarca es el famoso trigo sarraceno o buckwheat muy característico y con alta demanda en la panadería gracias a que no tiene gluten y tienen las características similares al trigo.



Presidente de Energías Limpias y Director de “El Verde”

José Antonio Documet Silva

Vicepresidente de Energías Limpias

José Antonio Documet Rodríguez

Editor General

Edgardo Lezameta Garay

Colaborador en Estudios Forestales

Ignacio López Mélinchon

Ingeniera bióloga

Jackeline Chonta

Corresponsal del Norte

Charlie Dreyfus

Ingeniero medioambientalista

Robinson Calderón

Asesor de Fotografía

Diego Jordán

Fotografía

Junior Franco Zegovia Minchan

Cristina Gallardo

Asesor Legal

Giancarlo Debernardi

Asistentes

Cira Panela Jordán
Andrés Eduardo Jaimes

Colaborador

José Huallanca

EL VERDE es una publicación de la Asociación sin fines de lucro ENERGIAS LIMPIAS - ENERLIM. Calle A - 175 Urb. Las Palmas de Surco. Los diversos conceptos vertidos por los autores de las notas de investigación y/u opinión, EL VERDE no necesariamente se solidariza con ellos.

“EL MUNDO SE SALVA SI CADA UNO HACE SU PARTE”

A TRAVÉS DE LA DESALINIZACIÓN DEL AGUA DE MAR

Forestación de los desiertos

Al viajar por las carreteras de la costa, y contemplar hectáreas y hectáreas desiertas e improductivas, a muchos tal vez se nos hayan ocurrido las mismas preguntas: ¿será posible que estos inmensos desiertos alguna vez se conviertan en tierras productivas?, ¿habrá manera de hacerlo sin grandes inversiones?, ¿qué se podría hacer para que estas grandes extensiones generen beneficios?

El ingeniero Freddy Ramos Harada también se hizo las mismas preguntas, y a diferencia de muchos, encontró respuestas, las que fueron luego recogidas en la tesis con la que obtuvo su maestría en Administración de Negocios.

El primer problema a resolver es la falta de agua. ¿De dónde obtenerla sin necesidad de acometer faraónicos proyectos de ingeniería que impliquen represas o enormes túneles que permitan traerla desde la vertiente occidental de los Andes? Pues del lugar más cercano, el mar. Obviamente el agua de mar no sirve para la agricultura. A nadie se le ocurriría regar un sembrío con ella, salvo que, haya sido previamente desalinizada.

Desalinizar agua de mar, con la tecnología actual, no es ni complicado, ni muy costoso. Una planta desalinizadora puede producir 75 mil m³ al año lo que permite el riego de 10 hectáreas un cultivo como el arándano, por ejemplo.



Las grandes extensiones desérticas de la costa pueden ser convertidas en áreas productivas.

LA DESALINIZACIÓN DEL AGUA DE MAR

La desalinización se produce a través de un proceso llamado ósmosis inversa, en el que el agua de mar es bombeada hasta la planta desalinizadora, el cual pasa a presión por una serie de tuberías premunidas de micromallas que atrapan todas las partículas disueltas en ella, dejándola apta para el regadío e incluso para el consumo humano. Si bien la planta desalinizadora trabaja con energía eléctrica, se puede utilizar energía solar para producirla, lo que reduce sustancialmente el costo del proceso. Además, este procedimiento deja un residuo de agua con un excesivo nivel de salinidad, que puede ser derivada a pozas de sedimentación y evaporación para obtener sal marina.

Resuelta el primer problema, es decir la obtención del agua para regadío, el segundo tema es ¿qué sembrar y como regarlo? Un producto que actual-

mente goza de gran demanda en los mercados internacionales es el arándano, que puede ser sembrado en suelos arenosos, como los de la costa y se adapta bien al clima de esta región.

Además de estas ventajas, al ser un arbusto pequeño, no se requiere gran espacio entre planta y planta y puede ser plantada en bolsas plásticas, y no directamente en el suelo, lo que permite un mejor aprovechamiento del agua, ya que el riego se hará por goteo y las bolsas plásticas evitan que la poca agua que recibe la planta, se filtre a través de la tierra.

Si bien la inversión inicial puede ser considerada bastante alta, pero pequeña en comparación de proyectos de mayor envergadura, ésta puede ser recuperada en su totalidad al tercer año del emprendimiento, nos dice el ingeniero Ramos, puesto que los precios del arándano suben entre setiembre y noviembre, por desabas-

tecimiento del mercado, y que esa es, justamente, la época en que se obtiene la cosecha en la costa peruana, y se logra la exportación del total de la producción a un precio mayor del que se obtendría en los meses con mayor oferta.

Gracias a la experiencia del ingeniero Ramos, queda demostrado que las grandes extensiones desérticas de la costa pueden ser convertidas en poco tiempo en áreas productivas, generando puestos de trabajo e ingresos para la economía nacional, y lo más importante con unidades de negocio sostenibles, que no requieren de grandes inversiones y utilizan energías limpias para el desarrollo de sus actividades. Para lograr esto, sólo hace falta ganas y decisión.

Y ojalá, en unos pocos años, al viajar por las carreteras de la costa, ya no veamos los inmensos arenales inútiles, sino grandes extensiones de tierra cubiertas de vida.

MEDIO AMBIENTE

Ponen en marcha proyecto del futuro Jardín Botánico Nacional

Con la instalación de un plantón de la emblemática flor de la cantuta se puso en marcha la implementación del proyecto denominado Jardín Botánico Nacional, que funcionará en un espacio de 10 hectáreas, cedido por la Universidad Nacional Agraria La Molina (Unalm).

En tal sentido, y en el marco de la alianza estratégica entre el Estado peruano y el Reino Unido para enfrentar conjuntamente la emergencia climática mundial, una delegación de dicho país y del Ministerio del Ambiente (Minam) visitó la futura sede del Jardín Botánico Nacional.

Al respecto, tanto lord Zac Goldsmith, ministro de Estado del Pacífico y del Departamento de Ambiente, Alimentos y Asuntos Rurales del Reino Unido; y la embajadora de dicho país en Perú, Kate Harisson, comentaron que están orgullosos de apoyar esta iniciativa que contará con el aporte de científicos de su país.

Por su parte, el director general de Diversidad Biológica del Ministerio del Ambiente (Minam), José Álvarez, destacó el apoyo del Reino Unido para concretar el jardín botánico, que ten-

drá sedes en diferentes zonas de Lima y regiones del país, incluyendo uno en la futura Ciudad Bicentenario en Ancón.

Resaltó, asimismo, que este es el inicio de un gran reto, pues el Jardín Botánico Nacional albergará una muestra selecta de las más de 25,000 especies que existen en el Perú, con énfasis en las endémicas (que solo existen en nuestro país), amenazadas y relevantes social, cultural y económicamente.

Indicó también, que el concepto de un jardín botánico moderno incluye un fuerte componente de investigación. “Necesitamos conservar esas plantas, investigarlas mejor, tener muestras genéticas de las mismas y ponerlas en valor. Además, la población podrá apreciarlas y conocerlas mejor para difundir su valor, que es el propósito de un jardín botánico”, acotó.



Universidad Agraria puso en marcha Jardín Botánico Nacional.

“EL FUTURO ES LA ENERGÍA VERDE, LA SOSTENIBILIDAD, LAS ENERGÍAS RENOVABLES”

EL PERÚ DEBERÍA APROVECHAR ESTE POTENCIAL DEBIDO A SU ELEVADA RADIACIÓN SOLAR

Energía solar para nuestras casas e industria

El potencial de uso de la energía solar en el Perú es enorme, a diferencia de los países nórdicos, el territorio peruano, por estar mucho más próximo al Ecuador, cuenta con sol durante la mayor parte del año. Según el Atlas Solar del Perú elaborado por el Ministerio de Energía y Minas, el Perú tiene una elevada radiación solar anual siendo en la sierra de aproximadamente 5.5 a 6.5 kWh/m²; 5.0 a 6.0 kWh/m² en la Costa y en la Selva de aproximadamente 4.5 a 5.0 kWh/m².

El país debería aprovechar este potencial en energía solar y promover que tanto empresas como personas naturales instalen sistemas fotovoltaicos para generar el autoconsumo fotovoltaico.

El autoconsumo fotovoltaico es un sistema de producción de energía eléctrica a partir del aprovechamiento de la energía solar para garantizar el ahorro energético.

Explicado de una manera más sencilla y comprensible, es lo mismo que si tienes una estufa de leña en tu casa que usas para generar calor y calentar la casa. En comparación, una instalación fotovoltaica de autoconsumo genera electricidad en vez de calor, con luz solar en lugar de con leña, para poder dar la electricidad necesaria a los equipos de tu casa con el fin de ahorrar en tu recibo de luz.

En resumen, tu vivienda obtendrá la electricidad de



tu sistema de autoconsumo solar o de la red eléctrica, sin tener que desconectarte de tu red, según necesite en cada momento.

COMPONENTES DE UNA INSTALACIÓN FOTOVOLTAICA

Dentro de la energía solar fotovoltaica, el autoconsumo solar es una de las aplicaciones más expandidas y demandadas. En estas instalaciones, hay tres componentes clave y uno opcional:

- **Paneles fotovoltaicos:** panel que transforma la energía solar en electricidad.

- **Inversores solares o controladores:** su función es convertir la corriente continua que viene de los paneles anteriores en corriente alterna.

- **Transformador:** que eleva la corriente de 12 V a 220 V que es voltaje que usamos en el Perú (en

EE.UU. es de 110V).

- **Baterías (opcional):** uso en caso de que el fin buscado sea desconectarse totalmente de la red eléctrica. Estas no serían necesarias en el caso de que quisiéramos combinar el autoconsumo con la red de uso habitual.

A parte de los componentes clave, existen otros elementos que configuran una instalación como los soportes para panel, cables, protectores, etc.

ENERGÍA SOLAR EN CASA

Generalmente podemos tener la siguiente duda: “¿Es lo mismo poner kits y placas fotovoltaicas para autoconsumo en casa, para generar energía y abaratar la factura eléctrica que ponerlas en otros proyectos de gran tamaño?” La respuesta es SÍ; de hecho, son iguales. Son exactamente los mismos paneles sola-



Para sacar partido de este recurso natural, lo primero que hay que realizar es la instalación de una placa fotovoltaica.

res las que se instalan para autoconsumo fotovoltaico, para instalación fotovoltaica conectada a red, o para grandes huertas solares, al igual que su funcionamiento, que también es idéntico. Generalmente, en una instalación solar de autoconsumo es común utilizar paneles solares con alta eficiencia principalmente cuando hablamos de residencias habituales. En el sector de la industria esto

puede ser un poco diferente. Explicamos los tipos de paneles solares para autoconsumo según el perfil de instalación:

Casas con paneles solares para autoconsumo: En tu casa necesitas, normalmente, paneles monocristalinos y de color negro, o Black. El uso de los monocristalinos se debe a que suele haber un espacio bastante limitado en el tejado, ya que estas son las

que tienen mejor y mayor relación wattio / m².

Placas solares para autoconsumo en industria: En este ámbito las opciones se expanden ya que los tejados de las naves no suelen dar problemas con el espacio, se suelen instalar modelos policristalinos.

Modalidades de autoconsumo fotovoltaico

En primera instancia, se debe distinguir entre estos dos tipos de instalación fotovoltaica de autoconsumo:

- Instalaciones de autoconsumo solar conectadas a la red eléctrica, también las llamamos instalaciones híbridas.

- Instalaciones de autoconsumo solar aisladas de la red eléctrica (aquí se usan baterías para almacenar la energía solar).

La base del funcionamiento de una instalación fotovoltaica de autoconsumo conectada a la red radica en la colocación, es decir, en el tejado de nuestra casa u otra superficie apropiada para ello. Estos son los paneles solares que estarán conectados al mismo tiempo a uno o más inversores fotovoltaicos que transformarían la corriente continua, producida por los paneles, en corriente alterna, que es la imprescindible para abastecer de energía a los equipos eléctricos habituales (por esto es necesario que haya una red eléctrica de manera continuada).

Si tiene algunas preguntas, las absolveremos con el mayor gusto al Whatsapp: 999800663.

“CAMBIAR A ENERGÍAS RENOVABLES, NO ES SOLO LA MEJOR OPCIÓN. ES NUESTRA ÚNICA OPCIÓN”

A TRAVÉS DE UN INFORME, LA DEFENSORÍA DEL PUEBLO BUSCA REDUCIR LOS RIESGOS SANITARIOS

Residuos sólidos en Perú en tiempos de Covid 19

A raíz de la pandemia, ocasionada por el Covid-19, la Defensoría del Pueblo estima que cada paciente de COVID-19 generaría un aproximado de 2 kilos de residuos biocontaminados por día. Por ende, en un tiempo promedio de 14 días de tratamiento, los contagiados, hasta la fecha 1,2 millones de pacientes, habrían generado más de 33 mil toneladas de residuos sólidos.

¿Cómo la pandemia ha impactado en la generación de residuos sólidos en el Perú?

Según la Defensoría del Pueblo, anualmente, se generan más de 7 millones de toneladas de residuos sólidos municipales en nuestro país; de dicho total, 70% se generaron en los domicilios de la población. A raíz de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, dichas cifras habrían incrementado debido al uso generalizado de elementos de protección personal, como mascarillas y guantes, y del mayor tiempo de estadía en las viviendas. Frente a esto, quienes se ven más afectados por una incorrecta segregación de residuos son los trabajadores de limpieza pública, encontrándose en la primera línea de contacto y batalla y siendo vulnerables a un potencial contagio.

En julio del 2020, el Programa para el Medio Ambiente de las Naciones

Unidas (PNUD) mencionó que el sector de residuos es un servicio esencial para responder a la emergencia y evitar impactos secundarios en la salud y el ambiente. No obstante, a raíz de la pandemia, se han evidenciado reveladoras dificultades en las instalaciones de tratamiento de residuos y en la preparación para emergencias, especialmente en América Latina y el Caribe. Ante ello, en nuestro país, la Defensoría del Pueblo elaboró el informe "Gestión de los residuos sólidos en el Perú en tiempos de pandemia por COVID-19", con el objetivo de reducir los riesgos sanitarios para la población y los trabajadores encargados del manejo de los residuos.

Ante ello, la Defensoría del Pueblo exhorta la necesidad de adoptar medidas diferenciadas para la gestión de residuos generados en los domicilios por pacientes infectados de COVID 19. Los expertos recomiendan desechar los equipos de protección personal de uso médico como residuos biocontaminados en bolsas rojas, además de colocar el rotulado "NO ABRIR" y rociarlas con lejía, para evitar la contaminación cruzada.

¿Cómo podemos contribuir con la adecuada gestión de residuos sólidos desde nuestros hogares?

Ante esta interrogante, la Defensoría del Pueblo requiere que la ciudadanía contribuya con la gestión

de los residuos sólidos a través de las siguientes acciones:

- Tratándose de personas no contagiadas, optar preferentemente por la adquisición de mascarillas reutilizables, elaboradas de acuerdo a las especificaciones técnicas aprobadas por el MINSA, mediante Resolución Ministerial N° 135-2020/MINSA 19.
- No usar guantes desechables y realizar el lavado constante de manos.
- Practicar hábitos de consumo responsable. Elegir los productos procurando reducir envases y envoltorios, así como utilizar elementos reutilizables para efectuar y transportar las compras. Dichos elementos deberán ser adecuadamente desinfectados.
- Exigir el no empleo de plásticos de un solo uso al realizar las compras a domicilio u otras modalidades.
- Planificar y comprar los alimentos necesarios, a fin de evitar la generación excesiva de residuos orgánicos.
- Procurar utilizar los residuos orgánicos generados para elaborar compost en los domicilios, de acuerdo con los criterios formulados por el MINAM.
- En el caso de los residuos inorgánicos reutilizables, separarlos adecuadamente, desinfectarlos y entregarlos a los encargados de los Programas de Segregación en la Fuente y Recolección Selectiva conforme estos se reactiven, o a otros recicladores autorizados.



La Defensoría del Pueblo señala que anualmente se generan más de siete millones de toneladas de residuos sólidos municipales en el país.



松涛館

Sensei: Daniel Valle (Campeón Mundial)

STO DAN

APRENDA KARATE

www.karateyushindo.com

LAS CLASES A CARGO DE:

Sensei Daniel Valle Suárez Bi Campeón Mundial de Karate. En 1989 en Los Ángeles California EEUU IKA Y el 2019 en Fortaleza Brasil IKU EX SELECCIONADO NACIONAL DEL PERÚ JUVENIL Y MAYORES

CLASES ONLINE 2021

CONFIANZA SEGURIDAD RESPETO DISCIPLINA

RESERVA TU CLASE AL  999 655 717

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES

 <https://www.facebook.com/karateyushindo>

 https://www.instagram.com/yushindo_peru



4 R's ¡REDUCE, RECICLA Y REUTILIZA Y RECUPERA TU BASURA!



Los germinados son considerados súper alimentos gracias a que poseen una gran variedad de vitaminas, minerales, proteínas y fibra. Estos sirven para múltiples tratamientos de medicina alternativa.

En líneas generales, los germinados son semillas en estado de desarrollo, y son de los pocos alimentos que se consumen en esta etapa en el cual se comienzan a generar todos sus diversos bio compuestos, altamente nutritivos. La germinación es el proceso natural por el que las semillas empiezan a mostrar tallos, brotes y pequeñas hojas. Al tratarse de plantas jóvenes, se encuentran concentrados en nutrientes.

El proceso de germinación empieza cuando las semillas son mojadas por varias horas. Luego, son expuestas a una combinación precisa de temperatura y humedad. Por último, se les deja crecer por varios días en la oscuridad y posteriormente se exponen a la luz para estimular la fotosíntesis. En esta última etapa, el principal bio compuesto que se produce es la clorofila, rica en magnesio. El producto final suelen ser semillas germinadas que miden entre 2 y 8 centímetros de longitud. Gracias a todo ello, su constitución química forma elementos nutricionalmente valiosos y sensorialmente agradables para una alimentación saludable. A nivel mundial se ofrecen más de 20 diferentes especies de semillas germinadas, siendo las más populares las de alfalfa, rabanito y frijol mung.

Son alimentos vivos altamente nutricionales

LOS GERMINADOS

Los germinados son alimentos vivos y esto aumenta su valor nutricional que se mantiene intacto hasta el momento en que se come. Su riqueza en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos vivos los convierte en alimentos completos que contribuyen a corregir las carencias de la alimentación moderna.



Es posible germinar casi cualquier semilla para el consumo humano.

¿Qué semillas se pueden germinar?

Es posible germinar casi cualquier semilla para el consumo humano, sin embargo, hay semillas como las de la familia de las Solanaceas, que contiene un alcaloide llamado solanina, que pueden ser tóxicas al ser consumidas. Aquí tiene una pequeña lista sobre los tipos más comunes:

- **Leguminosas germinadas:** alfalfa, lentejas, garbanzos, frijoles, alverjas, granos de soya, etc.
- **Granos germinados:** arroz integral, trigo, cebada, centeno, amaranto, quinoa, avena, etc.

• **Hortalizas germinados:** rábanos, brócoli, betarraga, cebolla, etc.

• **Otras semillas:** mostaza, almendras, calabaza, sésamo, girasol, alpiste, etc.

¿Cuáles son las propiedades más beneficiosas de los germinados?

Todos los germinados son nutritivos, debido a que contienen calcio, hierro, magnesio, potasio y fósforo, además de un alto contenido de fibra y carecen de colesterol, muy bajas en calorías. Los germinados son una fuente muy rica de nutrien-

tes y compuestos vegetales beneficiosos. Estos suelen proporcionar una gran variedad de vitaminas (A, B, C, E, C y K), minerales, proteína y fibra. Además, suelen ser mucho más fáciles de digerir. Si bien las vitaminas y contenido mineral pueden variar de acuerdo al tipo, por lo general, los germinados ofrecen magnesio, fósforo, manganeso. Estas propiedades te ayudarán a potenciar tu organismo y sus defensas, evitando deficiencias de vitaminas y minerales. Los germinados aumentan

potencialmente su riqueza nutricional conforme se desarrollan hasta alcanzar un nivel óptimo. Asimismo, son también una gran fuente de antioxidantes.

¿Son recetados para combatir enfermedades?

Sí, los germinados poseen muchas ventajas que atenuan los síntomas de diversos padecimientos. Para empezar, se trata de alimentos que poseen un alto contenido de fibra, por lo que son frecuentemente recomendados para combatir

el estreñimiento. Asimismo, estas semillas tienen un alto contenido de potasio, lo cual las hace perfectas para regular la presión arterial. Los germinados también pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Por otra parte, son ricos en fitoestrogenos, por lo cual se aconseja su consumo en mujeres que atraviesan la menopausia.

¿Qué vitaminas aumentan su contenido al germinar?

- **Vitamina C.** Aumenta sobre todo los primeros días de germinación en la soja, el trigo, las lentejas y los garbanzos entre otros.
- **Vitamina A.** Se cuadruplica en la alfalfa germinada. Y no en tanta cantidad, en las semillas de col y los guisantes.
- **Vitamina E.** Podemos aumentar su contenido en los germinados de centeno, avena, alfalfa y almendras.
- **Vitamina K.** Principalmente en brotes de alfalfa.
- **Vitaminas B1, B2 y B3.** Aumentan en los germinados de alfalfa, trigo, almendras, centeno, y sésamo.
- **Minerales.** En general, podemos considerar el aumento de calcio, hierro, potasio, yodo, zinc, selenio, cromo, cobalto y silicio.
- **Aminoácidos.** Los germinados nos proporcionan proteínas completas, lo que es ideal para el deportista.

“QUE LA COMIDA SEA TU ALIMENTO Y EL ALIMENTO TU MEDICINA”

EN ESPECIAL, EL DE PRÓSTATA, SENO, COLON Y VEJIGA

Germinado de brócoli previene y combate el cáncer

El germinado de brócoli es un súper alimento que es eficaz para combatir y prevenir el cáncer. La presencia del compuesto vegetal sulforafano en el germinado protege contra varios tipos de cáncer como el de próstata, seno, vejiga, colon, entre otros. Su alto valor nutricional también ayuda a proteger contra las enfermedades cardíacas y la osteoporosis.

El germinado de brócoli o brotes de brócoli, están llenos de nutrientes y tienen muchos beneficios para la salud. Los brotes de brócoli contienen fitoquímicos que combaten el cáncer (nutrientes de las plantas) como el sulforafano y los isotiocianatos. Los brotes de semillas de brócoli también contienen vitaminas y minerales que son buenos para el corazón, la digestión, el hígado.

¿QUÉ ES EL GERMINADO DE BRÓCOLI?

Los brotes de brócoli son brotes pequeños que crecen cuando se germinan las semillas de brócoli. Las investigaciones han demostrado que comer brotes jóvenes de brócoli tiene muchos beneficios para la salud.

Los brotes tardan aproximadamente 3 o 4 días en aparecer a partir de las semillas de brócoli. Se parecen a los brotes de alfalfa.

VALOR NUTRICIONAL

Como la mayoría de las se-



Los compuestos sulforafano y glucosinolatos en los brotes de brócoli son importantes en la prevención del cáncer, ya que ayudan a limitar el efecto de los carcinógenos en el cuerpo.



Este germinado desintoxica de químicos que causan cáncer.

millas que brotan, los brotes de brócoli contienen vitaminas y minerales. Sin embargo, es la presencia de los compuestos vegetales sulforafano y glucosinolatos en el germinado de brócoli lo que lo hace extremadamente bueno para la salud. Una investigación de 2019 sobre el valor nutricional de los brotes de brócoli encontró que contienen altos niveles de sulforafano. Este es un nutriente para plantas (fitonutriente) que pertenece a un grupo de sustancias químicas de las plan-

tas llamadas isotiocianatos. El sulforafano también se encuentra en los vegetales crucíferos como el repollo, la coliflor, la col rizada y el brócoli. Sin embargo, los brotes de brócoli contienen altos niveles de sulforafano. Los estudios científicos han encontrado que el sulforafano puede proteger contra varios tipos de cáncer, enfermedades cardíacas y osteoporosis. Otro estudio encontró que los brotes de brócoli contienen compuestos llamados glucosinolatos que ayudan

a eliminar las toxinas del cuerpo. El estudio demostró que masticar brotes de brócoli frescos libera glucosinolatos, lo que puede ayudar a proporcionar al cuerpo poderosos antioxidantes.

Los compuestos sulforafano y glucosinolatos en los brotes de brócoli son importantes en la prevención del cáncer, ya que ayudan a limitar el efecto de los carcinógenos en el cuerpo.

LOS BROTES DE BRÓCOLI Y EL CÁNCER DE PRÓSTATA

Un estudio de 2018 encontró que comer brotes de brócoli tiene el potencial de prevenir o retrasar la progresión del cáncer de próstata. Los científicos observaron que se detectó sulforafano en los tejidos del hígado, colon, riñón y próstata de ratones que consumían brotes de brócoli.

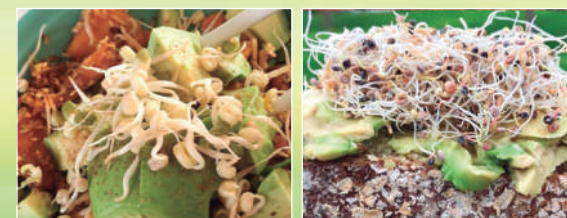


En el equipo ENERLIM somos jóvenes ingenieros dedicados a la producción de germinados y brotes de alta calidad. Actualmente, producimos más de 15 tipos de Germinados, Microbrotes, Mix y productos elaborados en base a estos.

Hemos implementado un sistema HACCP, buenas prácticas de manufactura (BPM), procedimientos operativos estandarizados de saneamiento (POES) y un plan de trazabilidad. Estos nos han permitido obtener nuestra Autorización Sanitaria con N° 000489-MINAGRI-SENASA-LIMACALLAO.



En ENERLIM contamos con 5 años de experiencia, investigando y produciendo alimentos inocuos, de alta calidad, aplicando técnicas de agricultura urbana aprovechando espacios en la ciudad con el fin de ser eco-sostenibles. Asimismo sostenemos una relación comercial con Produsana S.A.C. (Flora y Fauna) desde hace 3 años. Esta empresa es una reconocida cadena de mercados saludables cuyas exigencias nos han preparado para trabajar con los clientes más demandantes.



Precios: S/. 8.00 unidad

Lista de germinados y brotes: Alfalfa, cebolla, brócoli, lenteja, quinua mix (blanca, roja y negra), rabanito, girasol, betarraga, col morada, linaza, frejol mung, alverja, garbanzo, trigo, mix de germinados.

Servicio de entrega a domicilio: martes y jueves
Teléfono: 964 533 977

@germinados.energiaslimpias

Energías Limpias

"INVIERTE EN PRODUCTOS ORGÁNICOS, AHORRA EN MEDICINAS"

CON MÁS DE DIEZ PRODUCTORES Y CON UNA ÁREA CULTIVADA DE TRES HÉCTÁREAS

Agricultores de San Marcos, en Cajamarca, obtienen buenos resultados en cultivo de trigo sarraceno

El trigo sarraceno (*fagopyrum esculentum*) es un pseudocereal originario de Asia Central, también llamado alforfón. Es muypreciado por los celíacos, ya que no contiene gluten, y como la quinua o el amaranto, el trigo sarraceno posee proteínas de alta calidad, aminoácidos esenciales y un bajo índice glucémico. Esto lo convierte en un tesoro nutricional.

Agricultores de San Marcos, enterados de las propiedades nutricionales del trigo sarraceno y de su gran demanda en el mercado nacional, deciden apostar por el cultivo de este producto en sus comunidades. Para conocer como se viene trabajando con las semillas de trigo sarraceno en las comunidades campesinas de San Marcos, conversamos con José Víctor Quiroz Castañeda, gerente de la Cooperativa Agraria Productores de Tara del Norte, una de las primeras, que se beneficia con las semillas donadas por Energías Limpias.

¿Cómo deciden incorporar a su cultivo, el trigo sarraceno?

En el proceso de identificación de mercados y de productos con mayor demanda en la ciudad de Lima, se logró conocer de la importancia nutricional y de la demanda del trigo sarraceno en los mercados



Planta orgánica de sarraceno en floración a 2,800 m.s.n.m.

nacionales, proponiéndose de esta manera la incorporación como nuevo cultivo a introducir en la provincia de San Marcos.

¿Cómo fue el proceso para obtener las semillas de trigo sarraceno a San Marcos?

La principal dificultad fue la obtención de las semillas, ya que este producto generalmente llega procesado y es muy difícil obtener las semillas para iniciar con las pruebas de adaptación. En tal sentido, el señor José Documet, gerente de la empresa Energías Limpias e investigador de semillas orgánicas, germinados y además cliente nuestro en la ciudad de Lima; fue quien nos donó el primer kilo de semilla de trigo sarraceno en el año 2019. Posterior-

mente, se le pidió al señor Documet unos 50 kilos para masificar el cultivo. Asimismo, otras semillas también se siguen investigando y adaptando.

¿Cuándo se iniciaron las primeras pruebas de adaptación y cultivo del trigo sarraceno?

La iniciamos conjuntamente con el equipo técnico en el mes de marzo del 2019, casi al finalizar el período de lluvias, en el Centro Poblado Pauca Santa Rosa, distrito de José Manuel Quiroz, Provincia de San Marcos, en Cajamarca. Los productores seleccionados para realizar las pruebas iniciales fueron los señores Isidro Castañeda y Tomás Tirado, productores comprometidos con nuestra organización; además de su

gran vocación, iniciativa y experiencia en adaptación de semillas desde hace mucho tiempo atrás.

¿Qué métodos se utilizaron para la siembra de este producto?

Para las pruebas de adaptación se utilizaron métodos tradicionales de agricultura, para lo cual se les entregó medio kilo de semilla a cada productor y ellos sembraron 0.25 kg. de semilla utilizando el método de siembra al voleo y 0.25 kg. en surcos.

¿Qué resultados se obtuvieron?

Inicialmente no se obtuvieron buenos resultados. Pero después de tres campañas de cultivo en calidad de prueba, nuestra cooperativa viene cultivando el trigo sarraceno con más de



Foto 1: Damacino Ancco Condo, maestro panadero de “La P’tite France”. **Foto 2:** Agricultores de las comunidades campesinas de San Marcos. **Foto 3:** José Documet, gerente de Energías Limpias.

10 productores y un área cultivada aproximada de tres hectáreas, obteniendo buenos resultados de producción en la mayoría,

experiencia que si bien es cierto es nueva para nuestros productores, la mayoría ve con gran expectativa al cultivo del trigo sarraceno.

“AGRICULTURA ECOLÓGICA PARA CUIDAR TU SALUD Y LA DEL PLANETA”

A los reconocidos títulos de Patrimonio Cultural de la Humanidad y una de las siete maravillas del mundo moderno, Machu Picchu ostenta desde el 2 de setiembre un nuevo galardón que lo posiciona como uno de los destinos turísticos más importantes del mundo que va a la vanguardia en el tema de sostenibilidad ambiental y en la lucha contra los efectos del cambio climático.

Ese día las autoridades peruanas recibieron el certificado que reconoce al Santuario Histórico de Machu Picchu como destino Carbono Neutral, el primero que se otorga a un destino turístico en el mundo. Un logro alcanzado gracias al trabajo articulado entre la sociedad civil local y los sectores público y privado, cuyo eje principal es la conservación del patrimonio natural y cultural de esta zona.

¿Pero, qué acciones o compromisos permitieron a Machu Picchu alcanzar tan significativa distinción?

Entre las acciones que valoró la empresa certificadora Green Initiative, que otorgó el certificado fue la iniciativa Machu Picchu Carbono Neutro que comprende una serie de actividades desplegadas desde hace dos años. Una de ellas es la campaña "Un millón de árboles para el Santuario Histórico de Machu Picchu y su zona de amortiguamiento" y que tiene como reto recuperar espacios degradados en dicho ecosistema. Esta recuperación será equivalente a 779.42 hectáreas. El proceso de recuperación forestal se realiza con especies nativas vegetales

CONOZCA CUÁLES SON LAS RAZONES POR LA QUE SE LE DIO ESTA DISTINCIÓN

MACHU PICCHU

Primer destino turístico Carbono Neutral del mundo



A fines del año pasado Lonely Planet, una de las más importantes publicaciones internacionales de viajes, declaró a la iniciativa Machu Picchu Carbono Neutral como una de las 10 mejores noticias del 2020.

Importantes medios de comunicación internacionales han destacado este esfuerzo por convertir a Machu Picchu en el primer destino turístico Carbono Neutral del mundo.

como queñua, chachacomo, tasta, entre otros, en la zona andina; y con aliso, pacaymono, chalanque, incienso, entre otros, en la zona amazónica. Las primeras 100,000 plántulas fueron sembradas en la cuenca del río Salkantay el año pasado. Este proyecto está a cargo del Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp), REI Adventures, Mountain Lodges of Peru y su ONG Yanapana Perú. La iniciativa se desarrolla de manera sostenible y con la articulación de diversos actores de

la sociedad civil, principalmente la población que reside en las zonas donde se ejecutará la reforestación.

Manejo de residuos sólidos

Uno de los compromisos establecidos para obtener la certificación Carbono Neutral es la obligación de reducir las emisiones de carbono en un 45% hacia el año 2030, y alcanzar las emisiones netas cero (carbono neutralidad) para el año 2050, conforme los lineamientos del Acuerdo de París. En ese sentido, para al-

canzar dichas metas desde hace unos años se puso en marcha una serie de medidas como el manejo adecuado de los residuos sólidos. Para ello se inauguró, en abril de 2019, la Planta de Valorización de Residuos Orgánicos en el distrito de Machu Picchu Pueblo. Esta planta tiene la capacidad de procesar cuatro toneladas de residuos y generar biocarbón o carbón vegetal, un fertilizante natural que ayudará a intensificar la productividad agrícola del suelo en la zona. La infraestructura está conformada por tres máquinas

encargadas de compactar, deshidratar y pirulizar o someter a altas temperaturas los residuos orgánicos que se generan en el distrito de Machu Picchu y que representan más del 60% de los residuos totales generados en esa localidad cusqueña. La puesta en funcionamiento de la planta de valorización de residuos orgánicos ha sido posible gracias al trabajo articulado del gobierno local, la empresa privada y la sociedad civil que, en el caso de la población del distrito de Machu Picchu ya segrega en 90% sus residuos sólidos.

Gracias al apoyo de la empresa privada se implementó una planta compactadora de residuos plásticos que procesa mensualmente 30 toneladas de residuos plásticos y sólidos.

Con esta planta, los residuos plásticos son procesados y reciclados con más velocidad. Después, son transportados a la localidad de Pachar, donde la Municipalidad Distrital de Machu Picchu tiene el punto de transferencia y se comercializa el material compactado.

Esta infraestructura permite impulsar el Plan de Gestión de Residuos y evitar que los desechos que deja diariamente la actividad turística tengan un efecto nocivo en el paisaje y el ecosistema de Machu Picchu, el principal destino turístico del Perú que cautiva al mundo.

¿Por qué Machu Picchu?

Green Initiative afirma que la industria del turismo produce el 8% del total de las emisiones de dióxido de carbono en el mundo y que en el caso de Perú es la responsable del 5% de emisiones.

La iniciativa Machu Picchu Carbono Neutral es impulsada por el Estado peruano, sector privado y sociedad civil en un trabajo conjunto que quiere convertir a nuestro ícono turístico mundial en referente internacional comprometido en impulsar acciones para mitigar el cambio climático.

El compromiso asumido por Machu Picchu será encaminado a la ONU para su divulgación en las principales plataformas internacionales de acción climática como "Climate Neutral Now" y el programa One Planet de la Organización Mundial del Turismo (OMT).

"LAS TIERRAS PERTENECEN A SUS DUEÑOS PERO EL PAISAJE ES DE QUIEN SABE APRECIARLO"

MUNICIPIOS VERDES**Alcalde de Miraflores anunció implementación de clínica digital al servicio de vecinos**

El establecimiento médico tendrá como prioridad brindar medicina preventiva a los vecinos y al público en general. Funcionará en los tres primeros pisos del edificio de la Gerencia de Seguridad Ciudadana, en la Av. Arequipa.

La Municipalidad de Miraflores aprobó, por unanimidad, en una sesión de concejo la implementación de una moderna clínica de especialidades con servicios digitales y dotada de equipos de muy avanzada tecnología para la atención a precios accesibles.

El municipio detalló, en un comunicado, que el establecimiento médico tendrá como prioridad brindar medicina preventiva a los vecinos y al público en general. Funcionará en los tres primeros pisos del edificio de la Gerencia Seguridad Ciudadana, en la avenida Arequipa.

El alcalde de Miraflores, Luis Molina, quien presidió la Sesión de Concejo, indicó que la clínica funcionará bajo el sistema de asociación público-privada, experiencia que será modelo en

el país para que pueda ser replicada.

Explicó que el acuerdo de concejo se logra en medio de un proceso de licitación que está en plena etapa de presentación de sobres técnicos y económicos con la participación de prestigiosas instituciones de salud, tanto del país como del extranjero.

Los vecinos y adultos mayores del distrito gozarán de un trato preferencial, tanto en las consultas de diferentes especialidades médicas que se brindarán, como exámenes de tomografías, endoscopías, colonoscopías, entre otros que se tomarán utilizando equipos de última generación.

El proyecto demandará una inversión de 10 millones de soles, que serán invertidos por la institución que se adjudique el concurso.



Alcalde de Miraflores, Luis Molina preside Sesión de Concejo donde se aprobó implementación de moderna clínica.



Los mercados itinerantes son al aire libre, limpios, ordenados y cumplen con todos los protocolos de bioseguridad.

PRODUCTOS FRESCOS DE PRODUCTORES PERUANOS**Ecoferia Perú, mercados saludables**

Cada fin de semana decenas de productores locales llegan a nuestras ecoferias y/o mercados itinerantes con sus mejores productos provenientes de diferentes partes del país, con una sola consigna, el de brindar la mejor atención a sus clientes y con lo mejor de sus cosechas y productos.

Ecoferias Perú representa a un grupo de más de 70 productores y distribuidores de productos orgánicos y ecológicos; así como emprendedores que nacen con erubro agroecológico. Ellos vienen de diferentes lugares del Perú como Huancayo, Cusco, Arequipa, Ica, Oxapampa, Tocache, Piura, Ancash; y también, de las provincias de Lima como: Huarochiri, Lunahuaná, Chosica, Lurín, Pachacamac.

Ecoferias Perú nace un 25 de octubre de 2015 con la Ecoferia Lince, convocados por el alcalde de ese entonces para realizar la primera ecoferia en el distrito,

Es así que este grupo de productores aceptan el reto con mucho optimismo, y después de muchos obstáculos, lograron que poco a poco, los vecinos y clientes conozcan cada vez más los beneficios de comer productos orgánicos y ecológicos.

Los expositores de la Ecoferia Perú, tenían como misión, antes que vender, enseñar y dar a conocer los beneficios de comer saludable. Poco a poco se fue logrando que los clientes optaran por la comida saludable, a través de charlas de nutrición, cocina saludable, talleres de reciclaje, clases de yoga, tai chi, todo con el objetivo de cerrar el círculo.

Con el correr del tiempo, Ecoferia Perú se fue expandiendo a otros distritos como San Borja, Chorrillos, Surquillo entre otros. Siempre con la misma consigna, de abrir nuevos mercados saludables.

El 2020 es un año de cambios a nivel mundial y nos toca adaptarnos y reinventarnos poco a poco porque



Los mejores productos saludables cerca de usted.

somos conscientes que nuestras ferias son un canal de venta para muchos pequeños agricultores que llevan el sustento a sus hogares a través de nosotros. Es por eso que nace "Mercados Itinerantes" de Ecoferias Perú, empezamos con el distrito de Miraflores que nos abrió las puertas en plena pandemia y cuarentena. Abrimos mercados al aire libre, limpios, ordenados, cumpliendo con todo el protocolo de bioseguridad que la coyuntura lo ameritaba", nos comenta uno de los productores de esta feria.

Actualmente Ecoferia Perú cuenta con 5 mercados itinerantes en el distrito de

Miraflores:

- Malecón de la Reserva cdra 8, todos los miércoles.
- Plaza Vasco Núñez de Balboa, todos los sábados.
- Óvalo Bolognesi, cada 15 días (sábados).
- Pasaje Olaya, cada 15 días (sábados).
- Parque Francisco de Zela, todos los domingos.

La atención al público es de 8 de a.m. a 2 p.m.

Actualmente los mercados itinerantes están presente en los distritos de Miraflores, San Isidro y La Molina. El compromiso de Ecoferia Perú es con el productor, agricultor y emprendedor para ayudarlo a crecer con el cliente, y convertir a este espacio en uno saludable.

"NO NECESITAS COMER MENOS, SOLO NECESITAS COMER BIEN"

Esta feria cuenta con 72 productores, distribuidores y procesadores de alimentos ecológicos y con certificación orgánica. Vienen de diferentes partes como Pachacamac, Cieneguilla, Huachipa, Manchay, Nazca, Huaral, Huancaayo, Ayacucho, Huánuco, Oxapampa y diferentes distritos de Lima. Todos con el principal propósito de ofrecerle al vecino barranquino y al público en general, una oferta de alimentos que refuercen un nuevo estilo de vida saludable y de respeto por la naturaleza.

La Feria Ecológica de Barranco nace un 28 de junio de 2015.

Es la biotienda La Calandria "Casa del buen vivir" quien asume el reto y presenta su proyecto a la Municipalidad de Barranco.

La gestión de ese entonces, lo acepta y entendiendo no solo sus fines intrínsecos de velar por la alimentación saludable a partir de una oferta ecológica, sino el derecho de sus vecinos a ejercer ciudadanía a través del uso del espacio público para fines comunitarios, define su ubicación en la cuadra 7 de la Av. San Martín (espalda del Estadio Gálvez Chipoco), la cual se

ENCONTRARÁ ALIMENTOS Y PRODUCTOS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA

Feria Ecológica de Barranco



Más de 70 productores, distribuidores y procesadores de alimentos se reúnen todos los domingos para brindarles lo mejor de su producción ecológica alimenticia, medicinal y cosmética.

cierra todos los domingos de 9 a.m. a 3 p.m.

En ese horario, actualmente más de 70 productores de diferentes partes de nuestro país y distribuidores y/o procesadores barranquinos, se reúnen para ofrecer lo mejor de su producción ecológica alimenticia, medicinal y cosmética. Han sido tiempos de mucho aprendizaje que ha permitido desarrollar un Reglamento de organización y

funciones y formar parte de la red de bioferias con quien vienen compartiendo experiencias.

Antes de la pandemia, se han realizado diversas actividades relacionadas con el compromiso con la ecología; como charlas durante el desarrollo de la feria y otras fuera de su espacio físico a cargo de sus propios feriantes y connotados especialistas en el tema.

Actualmente los expositores se ciñen al estricto cumplimiento de los protocolos de bioseguridad para proteger la salud de los feriantes y clientes, además de fortalecer su sistema inmunológico a través de la buena alimentación.

Durante estos seis años de funcionamiento ininte-



rumpido, la Feria Ecológica de Barranco ha recibido diferentes reconocimientos como; ser parte del ranking de los 500 mejores proyectos sociales y ambientales de América Latina obteniendo el puesto #20 en la categoría de ciudades sostenibles. También obtuvo la Mención Honrosa en la categoría Contribución Urbana del observatorio ciudadano Lima cómo vamos. Sus expositores consideran que el éxito con el que cuentan durante estos seis años es la férrea relación y compromiso entre esta organización, los feriantes y la municipalidad barranquina. Y por supuesto, la apuesta de los vecinos y en general de todos los clientes que los visitan domingo a domingo. Con el lema: "Ofrecemos alimentos que refuercen un nuevo estilo de vida saludable y de respeto por la naturaleza", los esperan a la altura de la cdra. 7 de la Av. San Martín en Barranco.



Aquí encontrará comida sana y productos ecológicos fabricados por los mismos expositores.



Productos para
veganos, celíacos
y diabéticos

WRAPS DE ZANAHORIA Y
LINAZA • WRAPS DE ESPINACA
Y LINAZA • WRAPS DE TOMATE
Y LINAZA • MAYONESA VEGANA
• VEGGIEBURGERS

Encuétranlos todos los domingos
en la feria ecológica de Barranco de
9 a.m. a 3 p.m.



PRACTICANTES

Energías Limpias necesita practicantes de la carrera de industrias alimentarias (panadería, pastelería, cervecera, gastronomía), veterinaria y de ingeniería agro-forestal.

Les otorgamos su certificado de prácticas, evaluado según el rendimiento y capacidad. Comunicarse al correo: energiaslimpiasperu@gmail.com

Teléfono: 964 533 977



En Valentini disfrutará del verdadero café, traído desde Chanchamayo, así como de los deliciosos panes, postres, sándwiches, aperitivos italianos, lonches y de deliciosas pizzas.

PRÓXIMO A INAUGURAR SU NUEVO LOCAL EN PARDO, MIRAFLORES

“Valentini”: Historia de éxito

Disfrutar de un delicioso café cada día es la propuesta simple que Rossano Valentini ha desplegado con éxito desde sus inicios, hasta su incursión en la capital a través de “Valentini Cafetería y Pizzería”, un negocio que fundó hace 12 años, en La Merced, con el nombre de “Valentini”, y que hoy, ambos conceptos; se fusionarán en uno solo.

El fundador de “Valentini”, Rossano Valentini tuvo que enfrentar en sus inicios como emprendedor. Valentini es una historia de familia, una historia de

inmigrantes italianos en Perú, que une a dos países a través de la cultura gastronómica; con el café y la comida.

La historia de éxito de este emprendimiento se origina en la tierra del café en La Merced, Chanchamayo, en el año 2009 con el nacimiento del primer “Valentini”. Luego de un arduo trabajo y sacrificio decide emprender la aventura hacia la capital, trasladándose a Lima el año 2012 donde con el correr de los años y del empuje de su fundador, alcanzó tres locales, dándole grandes satisfacciones y reconocimientos como una de las cafeterías más recomendadas por sus co-

mensales.

En la actualidad está naciendo un nuevo concepto artesanal que va a unir toda la experiencia de estos años. El lugar elegido es en la avenida Pardo, en Miraflores. Será un renovado espacio, cálido y acogedor, abierto todo el día; del desayuno a la cena... café, sándwiches, postres, pan, almuerzo, aperitivos italia-

nos, lonche, pizzería.

“Somos gente que cosecha café, que se levanta temprano para hornear pan, somos gente que le gusta llamar amigos a nuestros clientes, que ama el alma de este trabajo. Somos gente que amamos inmensamente lo que hacemos cada día”, señala emocionado, el fundador de este negocio, Rossano Valentini.



“Valentini Cafetería”, un lugar cálido y acogedor.

INICIÓ SU AVENTURA PANADERA HACE MÁS DE 20 AÑOS

José Huallanca, el maestro del pan

José Alfredo Huallanca Barrera inició su aventura panadera en 1999 tras pasar por múltiples talleres y empresas las cual incluye catering aéreo, empresas de panadería comercial, empresas panetoneras y desde 2012 netamente en la panadería artesanal intercalando labores en taller de producción y asesorías de panes a diferentes cafeterías, panaderías y restaurantes, llevando también masterclass de especialización en el extranjero (especialización en panadería artesanal y pizza italiana) con referentes de la panadería mundial. Actualmente viene aseso-

rando a la cafetería pizzería Valentini en Miraflores; y también en su proyecto personal MIGA panes artesanales ubicado en el distrito de Carabayllo.

Ha pasado mucho tiempo y múltiples experiencias en el mundo de las harinas y fermentaciones.

Su próximo anhelo es difundir a través de cursos y masterclass lo aprendido con el tiempo.

Recomienda el uso de insumos peruanos naturales como las harinas molidas a la piedra, la mantequilla artesanal peruana y los germinados para las diferentes elaboraciones.



Maestro panadero, José Huallanca.

MANTEQUILLA

Artesanal de Cajamarca

De la Comunidad Campesina de San Marcos

Mantequilla para panadería, con sal y sin sal.

Pedidos al teléfono: 999 683 345

“COMER ES UNA NECESIDAD, PERO COMER INTELIGENTEMENTE ES UN ARTE”

Descubrir una nueva opción para generar ingresos elaborando diferentes alimentos en casa, durante estos tiempos difíciles se ha vuelto una tendencia. Es por ello que tenemos que apostar por la calidad de nuestros productos, comprometiéndonos a entregar nuestro máximo esfuerzo para satisfacer las necesidades de nuestros clientes, manipulando los alimentos bajo adecuadas normas sanitarias.

Por ello te brindamos controles básicos para que puedas ofrecer un alimento inocuo y de buena calidad, creando fidelización con tus clientes, como:

CONSEJOS BÁSICOS PARA OFRECER UN ALIMENTO INOCUO Y DE BUENA CALIDAD

Apostar por la calidad de los productos y la buena manipulación de los alimentos

- Usar insumos en buen estado y de buena procedencia, que cuenten con su fecha de vencimiento y registro sanitario vigente.
- No se debe de mantener los productos perecibles o que necesiten frío por más de 20 minutos a temperatura ambiente.
- Mantener un adecuado procedimiento de limpieza y desinfección del área, mesa, utensilios, etc.
- Nos debemos lavar las manos constantemente antes, durante y después de

- manipular los alimentos.
- Utiliza en todo momento la mascarilla, gorro y guantes si es necesario.
- Mantener el orden y limpieza antes, durante y después de la producción de los alimentos para evitar algún tipo de insecto o animal.
- Siempre debes de proteger los alimentos dentro y fuera de la refrigeradora, para evitar contaminación.
- Lava y desinfecta los insumos como: frutas, verduras, etc.
- Usa agua potable para el

lavado y elaboración de los productos.
Recuerda, Calidad Total no solo implica el control de producción y satisfacción del cliente, sino también en un compromiso con la sociedad, previniendo los posibles impactos medioambientales, te podemos ayudar a mejorar el manejo y sistema de calidad en tu nuevo proyecto, con los diferentes tips para un adecuado saneamiento y buenas prácticas de manipulación.



La importancia de la manipulación de alimentos se pone de manifiesto hoy más que nunca.

PARA QUÉ SIRVE Y POR QUÉ ES IMPORTANTE

¿Qué es el Registro Sanitario?

El Registro Sanitario de alimentos industrializados, es la autorización que se otorga al producto alimenticio industrializado para su comercialización en territorio nacional.

El Registro Sanitario faculta al titular para la fabricación, importación y comercialización de alimentos y bebidas. El alimento o bebida que cuente con Registro Sanitario no se expondrá a decomisos y desconfianza por parte del cliente y las autoridades, por el contrario se abre la posibilidad de ingresar a mercados exigentes y genera la motivación para implementar sistemas de inocuidad alimentaria. La vigencia es de cinco (5) años, contados a partir de la fecha su otorgamiento.

¿Dónde se obtiene el registro sanitario?

La autoridad encargada del otorgamiento del Registro Sanitario a nivel Nacional es la Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA) del Ministerio de Salud.

¿Dónde se realiza el trámite del Registro Sanitario?

El trámite se realiza a través de la Ventanilla única de comercio exterior VUCE.

¿Cómo tramitar el Registro Sanitario?

- Estos son los requisitos:
- La Clave de sol (Sunat),
 - Informe de resultados de análisis microbiológico y físico-químico emitido por un laboratorio acreditado o por el laboratorio de control de Calidad de la empresa.
 - Información de la empresa solicitante.
 - Nombre y marca del producto.
 - Declaración de ingredien-



Digesa controla la calidad sanitaria e inocuidad de los productos que se elaboran.

- tes y aditivos del producto (dosis, código SIN).
- Sistema de identificación del lote
- Tipo, material del envase y presentación.
- Condiciones de almacenamiento.
- Tiempo de vida.
- Información de la etiqueta.
- Pago respectivo en el banco, con comprobante emitido a través del VUCE.

iSé bueno con el planeta!

Contrata Servicios Ecoamigables de control de plagas

Mantén tu empresa protegida

- Inspecciones entomológicas
- Desinfectación
- Desinsectación
- Desratización
- Sanitización de reservorios
- Asesorías, entre otros.

ventas@servintraperu.com
944133339/986625177
Servintra Perú

“SOLO TIENES UN CUERPO, ALIMÉNTALO BIEN Y TE DEVOLVERÁ EL FAVOR”

DESTINOS VERDES**Avireri-Vraem: la última Reserva de Biósfera del Perú**

El Perú se ha convertido en una importante zona de conservación ambiental. Hace unas semanas, la Unesco reconoció a Avireri-Vraem como la séptima Reserva de Biósfera de nuestro país. El área natural protegida tiene una extensión de más de 4 millones de hectáreas y comprende territorios de las regiones de Junín y Cusco.

El acuerdo fue adoptado durante el XXXIII Consejo Internacional de Coordinación (CIC) del Programa sobre el Hombre y la Biósfera (MAB por sus siglas en inglés) de la Unesco.

Al respecto, el Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) afirmó que con el reconocimiento de Avireri-Vraem como Reserva de Biósfera se busca promover el uso sostenible y la conservación de los recursos naturales para mejorar la calidad de vida de sus más de 450,000 habitantes.

Asimismo, salvaguardar sus servicios ecosistémicos en forma integral en las provincias de Satipo y La Convención, uniendo así a 16 municipios en post del desarrollo sostenible en armonía con la conservación del ambiente. Además, per-

mite al Perú contar un cinturón de reservas de biósfera (desde Pasco hasta el Manu).

Avireri-Vraem es la séptima Reserva de Biósfera en el Perú, las otras seis son: Huascarán (1977), Manu (1977-2017), Noroeste Amotape-Manglares (1977-2016), Oxapampa-Asháninka-Yanesha (2010), Gran Pajatén (2016) y Bosques de Neblina - Selva Central (2020).

Avireri-Vraem conserva 115 especies de fauna que se encuentran bajo alguna categoría de amenaza, además de 257 especies de fauna endémica (única de esta zona) y 307 especies de flora.

En su ámbito se ha identificado la presencia de 305 comunidades indígenas pertenecientes a las etnias asháninka, matsiguenga, kakinte, yine y quichuas,



Esta área protegida comprende las provincias de Satipo en Junín y La Convención en Cusco.

OBTUVIERON DIPLOMAS DE RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL

Lago Titicaca, Bahuaja Sonene y Ruta del Café son destinos sostenibles

El lago Titicaca; la Ruta del Café, en la provincia de Sandia; y el Parque Nacional Bahuaja Sonene, que ocupa territorios de las regiones de Puno y Madre de Dios, obtuvieron diplomas de reconocimiento internacional como destinos sostenibles, informó el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur).

En una ceremonia celebrada el pasado 12 de octubre en la isla Esteves, región Puno, el titular del Mincetur, Roberto Sánchez, entregó los diplomas de reconocimiento internacional como destinos sostenibles.

El ministro afirmó: “Esta distinción muy importante ha identificado a nuestro lago Titicaca como un destino verde; es decir, un lugar que tiene prácticas sostenibles de lucha y de cuidado por conservar su biodiversidad, porque es un todo donde confluyen idiomas, cultura, identidad, cocina regional, danzas, comunidades organizadas alrededor del territorio megadiverso”. Destacó: “Hemos logrado nueve destinos verdes a escala mundial y el único en América Latina que tiene esa cantidad. Ahí está también la Ruta del Café, que se trabaja en Sandia”.

“Los reconocimientos permiten la oportunidad de que estos destinos sean debidamente promocionados todo el 2022; eso quiere decir que, desde el Gobierno Nacional, Mincetur, Promperú



El titular del Mincetur, Roberto Sánchez, entrega diplomas en la isla Esteves de Puno.

invertiremos para reafirmar que además de sagrados y culturales –como es el caso del Titicaca– también son destinos sostenibles, es nuestro compromiso”, afirmó.

Destinos respetuosos

Nueve destinos turísticos de nuestro país han sido considerados en la Lista Top 100 Destinos Sostenibles, un reconocimiento mundial de la organización Green Destinations, que premia a los lugares turísticos más respetuosos con el ecosistema y generan el mínimo impacto sobre el ambiente y la cultura local.

Los destinos peruanos reconocidos son: reserva nacional Tambopata (Madre de Dios); Alto Mayo-Tarapoto (San Martín); reserva nacional Pacaya Samiria (Loreto); Gocta-Kuélap (Amazonas); santuario his-



El 99% del área del Parque Nacional Bahuaja Sonene se encuentra bien conservado, por ello se ubica en el top 100 de los destinos turísticos sostenibles a nivel del mundo.

tórico Bosque de Pómac (Lambayeque); parque nacional Tingo María (Huánuco); Titicaca (Puno); la Ruta del Café (Puno), el parque nacional Bahuaja Sonene (Puno-Madre de Dios) y el cañón del Colca (Arequipa). Así, Perú ingresa a un grupo de destinos comprometidos con la sostenibilidad

como es el caso de México, Chile, Brasil, Japón y otros, los cuales tendrán importantes oportunidades de promoción respecto al uso del logo Top 100 en sus redes sociales y en sus páginas webs, como ser incluidos en la reconocida web mundial de viajes Good Travel Guide, entre otros beneficios.

“LA CULTURA VERDADERA NACE CON LA NATURALEZA, ES SIMPLE, HUMILDE Y PURA”

La provincia de Chanchamayo, en el departamento de Junín y considerada la capital del café peruano, celebró el pasado 24 de setiembre su 44 aniversario de creación política. Es uno de los destinos turísticos más cautivantes de la selva central gracias a sus atractivos llenos de belleza paisajística, biodiversidad, gastronomía y cultura amazónica ancestral. Y ahora es también bioseguro gracias a que cuenta con el sello Safe Travels.

Ubicada a 305 kilómetros al este de la ciudad de Lima accediendo a través de la Carretera Central, la provincia de Chanchamayo fue creada mediante Decreto Ley N° 21941 del 24 de setiembre de 1977, y su capital es la ciudad de La Merced. Cuenta con seis distritos: Chanchamayo, Perené, Pichanaqui, San Luis de Shuaro, San Ramón y Vicos.

LA CAPITAL DEL CAFÉ

En Chanchamayo se produce uno de los mejores cafés del Perú y es considerada “la capital del café peruano”, dado que abastece el 16% de la producción nacional y desde hace varios años en sus fértiles tierras se siembra y cosecha café orgánico, del cual el Perú es el segundo productor mundial.

DESTINO TURÍSTICO BIOSEGURO

A continuación, conoce los atractivos, rutas y circuitos turísticos de la provincia de Chanchamayo certificados como bioseguros por el sello Safe Travels e ideales para el turismo de naturaleza, de aventura y vivencial,



La provincia de Chanchamayo, en la región Junín, posee escenarios paradisiacos en el corazón de la selva central que ahora son bioseguros al contar con el sello Safe Travels e invitan a vivir una experiencia fabulosa e inolvidable.

CHANCHAMAYO

Ven y disfruta de este destino turístico bioseguro



Chanchamayo es uno de los destinos turísticos más cautivantes de la selva, posee rutas y circuitos imperdibles para el visitante.



y que ya pueden visitarse para vivir una experiencia inolvidable.

CORREDOR TURÍSTICO

Conformado por los siguientes recursos turísticos:

Catarata Tirol: Es una de las más visitadas por los turistas que viajan a la provincia de Chanchamayo. Para llegar hasta esta deslumbrante caída de agua se

requiere una caminata de 45 minutos por un trayecto lleno de belleza paisajística.

Catarata Las Tres Reinas: Se encuentra a unos 30 minutos desde la ciudad de La Merced.

Catarata El Tigre: Conocida también como Tigre Paccha, se origina por un desnivel que se da en el río Santa Bibiana. La caída de agua tiene una altura de 30 metros divididos en seis pe-

queños saltos a su paso.

Catarata Velo de la Novia: Está formada por un salto de agua de unos 55 metros de altura y 30 metros de ancho en la base.

Catarata Bayoz: Es una magnífica cascada que nace de las aguas del río Bayoz y se localiza a 30 km. del distrito de Perené. Esta impresionante caída de agua de 60 metros de altura es muy frecuentada

por los viajeros que tienen como destino vacacional la selva central del Perú.

Cascadas del Fundo San Isidro: Caídas de agua cristalinas y tranquilas ubicadas dentro del Fundo San Isidro, a 35 minutos de la localidad de Yurinaki, en el distrito de Perené.

Laguna Don Bosco: Este cuerpo de agua proviene de una quebrada natural y mide unos 120 metros de

largo por 50 metros de ancho, con una profundidad de 5 metros.

Puente colgante Kimiri: Construido en 1901 y declarado Patrimonio Cultural de la Nación en 2012, es el único atractivo turístico con este reconocimiento en toda la selva central. Es el punto de inicio de varias rutas turísticas en la provincia de Chanchamayo, sobre todo para la práctica del turismo de aventura y el ecoturismo.

Piscina natural de Palmapata: Es un increíble manantial de aguas cristalinas que provienen desde el interior de un cerro adyacente al anexo de Palmapata. En Chanchamayo existen comunidades nativas donde también se puede hacer turismo vivencial, así como comprar artesanía como es el caso de la Comunidad Nativa Bajo Kimiriki, Comunidad Nativa Pampa Michi y la Comunidad Nativa Marankiari.

GASTRONOMÍA

Los platos típicos bandera de la provincia de Chanchamayo son el asado de Samañó o chanco del monte, que es un guiso que se sirve con yucas sancochadas y sarsa criolla.

La doncella, pez amazónico que se caracteriza por tener abundante carne. Se puede preparar en chicharrón, cebiche, filete frito, entre otros. El tacacho con cecina es otro de los potajes emblemáticos. Se trata de plátano verde frito, acompañado de un filete de cecina de carne que puede ser de vacuno, de cerdo, de majaz o de venado.

Otro plato que identifica a Chanchamayo es el bistec de venado, que es un filete frito de carne de este animal silvestre que se acompaña con yucas sancochadas o doradas y sarsa criolla.

“NO PODEMOS CONOCER EL TURISMO SINO ESTAMOS EN CONTACTO DIRECTO CON ÉL”

Vicuña: especie emblemática para el Perú

La vicuña (*Vicugna vicugna*) es uno de los dos camélidos silvestres de Sudamérica.

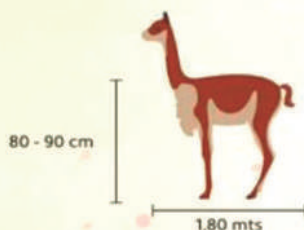


Habita en las zonas altoandinas, a más de 3200 metros de altitud.

Son animales adaptados a la altura y al clima frío y seco.



Su fibra se encuentra entre las más finas del mundo.



Su peso fluctúa entre 35 y 40 kilos. Un ejemplar adulto puede llegar a medir entre 80 y 90 centímetros de altura y 1,80 metros de largo.



La vicuña representa al reino animal en nuestro Escudo Nacional.

DÍA NACIONAL DE LA Vicuña

15 DE NOVIEMBRE



El Poder Ejecutivo, a través de la Resolución Ministerial N° 0458-2017-Minagri, estableció el día 15 de noviembre de cada año como "Día Nacional de la Vicuña".

Amenazas



- Caza furtiva
- Pérdida de hábitat por cambio de uso de suelo y competencia con animales domésticos.
- Enfermedades procedentes del ganado doméstico en parte de su territorio.
- Efectos del cambio climático: sequías y escasez de fuentes de agua.

Está

CASI AMENAZADA

Según el D.S. 004-2014-MINAGRI

su caza, captura, tenencia, transporte o comercialización de individuos y sus partes (fibra) sin acreditación de su origen legal
es delito

Denúncialo en:

**ALERTA
SERFOR**

www.serfor.gob.pe