

ALIMENTOS ANDINOS DE ALTO VALOR NUTRITIVO

La alimentación en el departamento de Lambayeque es diversa y exquisita, la cual se refleja en su rica muestra gastronómica que le permite ocupar un lugar importante en nuestro país.

Sin embargo, las bondades culinarias de los productos lambayecanos no solo son propios de la Costa, sino también de la zona andina, especialmente de Kañaris y Salas, distritos que cuentan con una tradición cultural muy rica.

En dichos distritos hay una diversidad de alimentos sanos y muy nutritivos tales como: menestras, trigo, plátano, verduras y frutas, que siempre formaron parte de la dieta alimentaria de la población.

Actualmente, con las jornadas de capacitación y asistencia técnica del CICAP, las productoras y los productores andinos están recuperando el arte de cultivar y producir alimentos para su consumo porque garantiza la salud de las familias. En esta tarea, son las mujeres quienes cumplen el rol de transmitir estos conocimientos en las familias.