

Cuaderno para colorear ¡SuperRiquisísimos!  
 Volúmen 2 Super Menestras  
 © Karissa Becerra Biaggioni

Primera edición: julio 2021



© Verdeverde La Revolución  
 Riquisísimo es un sello editorial de Verdeverde La Revolución

Caraz Málaga 112 Barranco  
 www.larevolucion.org  
 hola@larevolucion.org



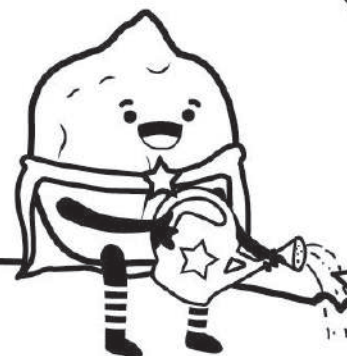
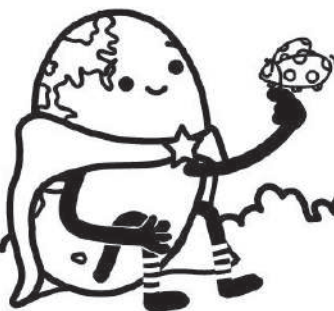
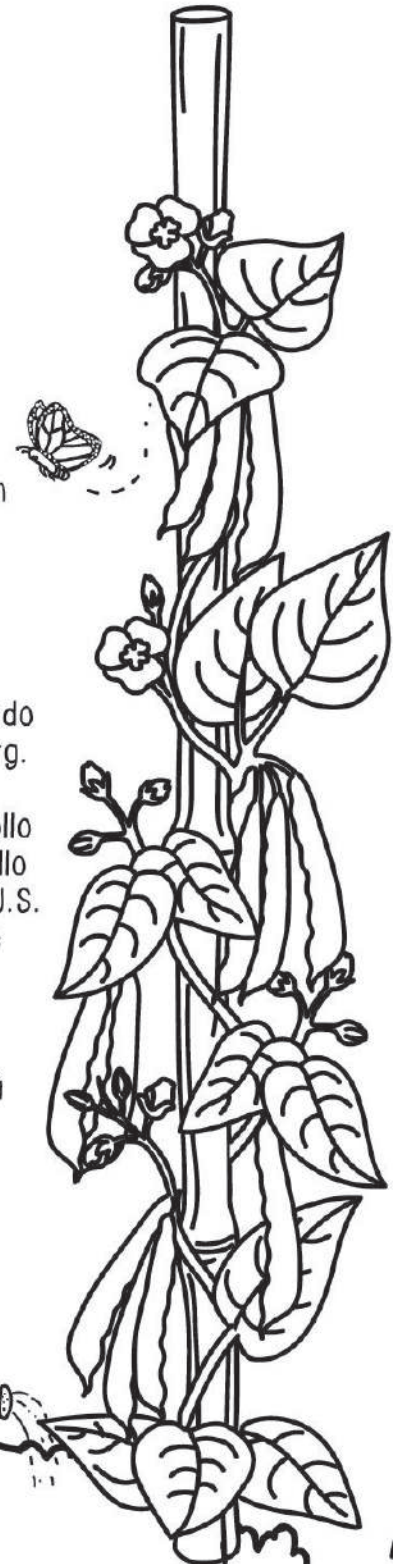
Conceptualización: Karissa Becerra  
 Dirección gráfica: Nathalia Párraga, Claudia Perez  
 Ilustración: Nathalia Párraga  
 Diagramación: Claudia Perez  
 Corrección de estilo: Beatriz Llerena  
 Validación de contenido: Rosa Palomino, Especialista en  
 Menestras y Legumbres

Reservados todos los derechos. VerdeVerde La Revolución  
 autoriza la reproducción total o parcial con fines no  
 comerciales, sin perjuicio de los derechos morales  
 correspondientes.

La autorización se extiende a la incorporación en otros  
 materiales de enseñanza u obras similares siempre y cuando  
 sea informada previamente al correo hola@larevolucion.org.

Hecho en colaboración con la Dirección General de Desarrollo  
 Agrícola y Agroecología – DGDA del Ministerio de Desarrollo  
 Agrario y Riego, USA Dry Pea and Lentil Council (USDPLC), U.S.  
 Dry Bean Council (USDBC), U.S. Department of Agriculture  
 (USDA) y Embajada de Estados Unidos en Perú.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú  
 N° 2021-06937

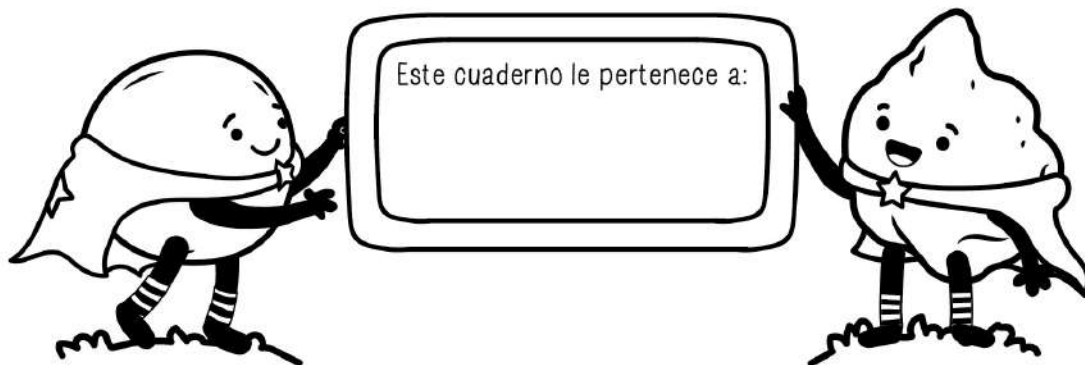


# CUADERNO PARA COLOREAR



★ VOL. 2 ★

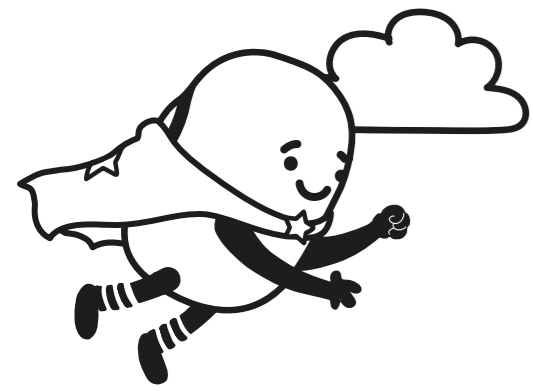
SUPER MENESTRAS





# ÍNDICE

# INTRODUCCIÓN



Los Super Riquisísimos son super alimentos que forman parte de la gran diversidad de alimentos nutritivos que existen en el Perú. Son SUPER porque nos dan superpoderes y están llenos de nutrientes que nos hacen crecer sanos y fuertes.

Las Super Menestras son semillas comestibles a las que también se les llama legumbres secas. Queremos que te familiarices con ellas, que sepas de qué parte del Perú o del mundo vienen, dónde se siembran, quién las cultiva, que conozcas sus variedades, que las investigues, que las explores y que te animes a probarlas.

En este segundo álbum y cuaderno para colorear hemos incluido los frijoles, los pallares, los garbanzos, las ñuñas, las lentejas, las arvejas, las habas, el tarwi y el loctao o frijolito chino.

Acuérdate que tú puedes ser parte de la conservación de la biodiversidad si eliges comer con conciencia, variado y diverso todos los días.

Come de colores y ámate a probar nuevos alimentos, al fin y al cabo, tú eres lo que comes.



## Indicaciones



1

Pinta todo lo que puedas pintar.

2

Investiga sobre las Super Menestras.

3

Comparte lo que has aprendido.

### ¿QUÉ ES LA BIODIVERSIDAD?

Es la variedad de todo ser vivo en nuestro planeta. Comprende desde los genes que definen los rasgos de todas las especies de la Tierra, como los microorganismos, los hongos, las plantas y sus variedades,

y los animales, hasta la variedad de ecosistemas donde se desarrollan, interactúan y cumplen determinadas funciones.<sup>1</sup>



### ¿QUE SIGNIFICA QUE UN ALIMENTO SEA NATIVO?

Significa que es originario de un territorio y que es comestible.<sup>2</sup>

Tomado de:

<sup>1</sup> <http://www.minam.gob.pe/wp-content/uploads/2017/02/Cuánto-sabemos-los-peruanos-sobre-biodiversidad-Estudio-de-percepción-pública-en-cinco-regiones-del-pa%C3%ADs-ilovepdf-compressed.pdf> - 2016

<sup>2</sup> Salaverry, O. 2012. Alimentos nativos: plantas peruanas. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 2012 Vol 29 (3).

★ 03 ★ Introducción e indicaciones	★ 04 ★ Menestras	★ 06 ★ Frijoles
★ 08 ★ Ñuña o frijol reventón	★ 10 ★ Pallares	★ 12 ★ Habas
★ 14 ★ Tarwi	★ 16 ★ Garbanzos	★ 17 ★ Arvejas
★ 18 ★ Lentejas	★ 19 ★ Loctao	





# MENESTRAS

Se llama menestras o legumbres secas a las semillas comestibles de las plantas que pertenecen a la familia *Fabaceae*.

Se les puede reconocer por su fruto llamado legumbre que es una vaina que contiene una o más semillas.

Forman parte de la **ALIMENTACIÓN** de casi todas las **CIVILIZACIONES DEL MUNDO** y se consumen desde **HACE MÁS** de **20,000 años.**

EL PALLAR y LOS FRIJOLES se comen en **AMÉRICA** desde hace más de 5,000 años y fueron muy importantes en las **DIETAS** de las **CULTURAS INCA, MAYA y AZTECA.**

Las menestras no solo son super nutritivas y super riquisísimas para nosotros, los humanos, sino también enriquecen los suelos. Cuando las sembramos ayudan a fijar el nitrógeno del ambiente en la tierra, volviéndola más nutritiva y fértil para los cultivos que sembramos cerca a ellas o después de ellas.

★ Combina las menestras así para que sean más que ¡super nutritivas!

menestras + cereales, como arroz o trigo

menestras + granos andinos, como quinua o kiwicha

menestras + una pequeña porción de proteína animal, como leche, queso, huevo, pescado, hígado o alguna otra víscera o carnes

Y no te olvides de **ACOMPañARLAS** siempre con una salsita de cebollas o una ensalada rica en **VITAMINA C**

Escanea el QR y te llevará a muchas recetas ricas.





# FRIJOLES:

*Phaseolus vulgaris L.*



## En el PERÚ

encontramos muchas variedades de frijoles que se siembran en la Costa, Sierra y Selva. Pueden ser de muchas formas, tamaños y colores: grandes, pequeños, arriñonados, redondos, ovalados, blancos, amarillos, bayos, negros, rojos, jaspeados y muchas combinaciones más.

**LOS FRIJOLES SON LAS MENESTRAS más importantes del mundo Y SE DOMESTICARON en los ANDES hace más de 5,000 años.**

Algunas variedades de frijoles que se cultivan en el Perú son: camanejo, canario, bayo, panamito, regional, alubia, caballero, rosado, pinto, castilla, negro, rojo, bayo pinto y mantequilla.

Y tú ¿qué variedades de frijoles conoces?

Yo soy frijol bayo pinto

Yo soy frijol castilla

Yo soy frijol rosado

Yo soy frijol amarillo dorado





# ÑUÑA O FRIJOL REVENTÓN:

*Phaseolus vulgaris L.*

En la SIERRA,  
entre los 1,900 y los  
2,900 m s. n. m., se cultiva el  
FRIJOL REVENTÓN también  
llamado ñuña, numia, poroto o puspo.

Estos frijoles REVIENTAN cuando se  
TUESTAN o se FRIEN  
y por eso se les llama también  
FRIJOLES SALTARINES.

Las variedades  
de ñuña más conocidas  
son: pava, vaquita,  
jabona, blanca, negra,  
sonoc poroto y checche  
poroto.



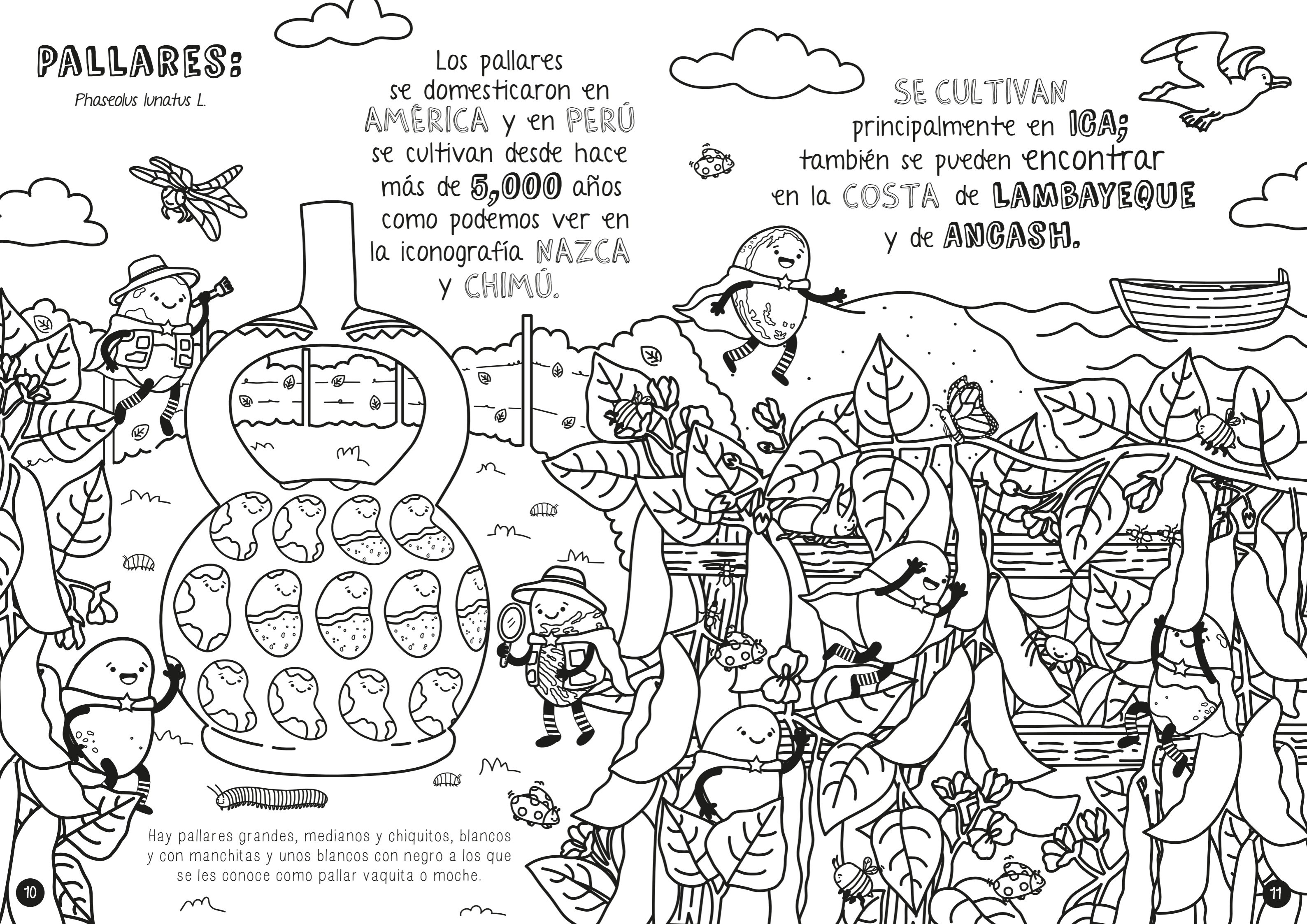
# PALLARES:

*Phaseolus lunatus L.*

Los pallares se domesticaron en AMÉRICA y en PERÚ se cultivan desde hace más de 5,000 años como podemos ver en la iconografía NAZCA y CHIMÚ.

SE CULTIVAN

principalmente en ICA; también se pueden encontrar en la COSTA de LAMBAYEQUE y de ANGASH.



Hay pallares grandes, medianos y chiquitos, blancos y con manchitas y unos blancos con negro a los que se les conoce como pallar vaquita o moche.



# HABAS:

*Vicia faba L*

LAS HABAS son **ORIGINARIAS**  
de la cuenca del **MEDITERRÁNEO**  
o de **ASIA CENTRAL** y hoy  
se cultivan en todo el mundo.

Son uno de los cultivos más importantes  
de la sierra y crecen muy bien entre los  
**2,500** y los **3,700** m s. n. m.

En el Perú se cultivan habas de distintos  
colores y tamaños, desde las más grandes hasta  
las más chiquitas. Hay habas verdes, rojas, marrones,  
manchaditas y con rayitas que parecen huellas  
dactilares.





# TARWI:

*Lupinus mutabilis Sweet*

El tarwi, también llamado chocho, es nativo de los Andes sudamericanos y se come desde hace más de > 1,500 años. <

EL TARWI es **SUPER NUTRITIVO**, es uno de los alimentos con mayor contenido de **PROTEÍNAS** pero debe desamargarse para que pueda ser **COMESTIBLE**.

Crece entre los 1,500 y los 4,000 m s. n. m. en las **ZONAS ANDINAS DE PERÚ, ECUADOR Y BOLIVIA**, tiene flores azules y vainas que contienen semillas que pueden ser de muchos colores como blancas, amarillas, grises, marrones, jaspeadas o salpicadas.

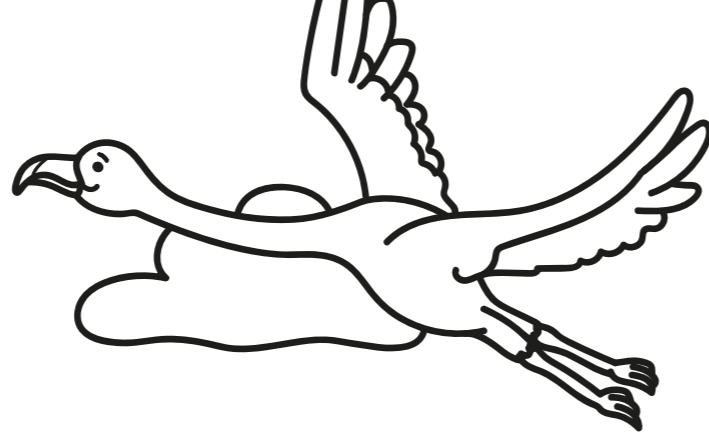
¡En cada **KILO DE TARWI** encontramos entre **3,500** y **5,000** semillas!





# GARBANZOS:

*Cicer arietinum*



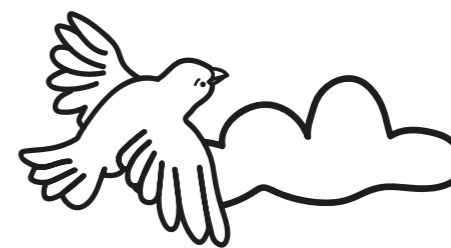
Los garbanzos fueron domesticados en el oriente medio, los comemos desde el **7000 a.C.** y ahora se cultivan en todo el mundo.

Los garbanzos grandes de color crema son del tipo **KABULI** y los pequeños de color oscuro del tipo **DESI**.

En el **PERÚ** se cultivan principalmente en Ica, Lambayeque y La Libertad.

# ARVEJAS:

*Pisum sativum L.*



Las arvejas, alverjas, chícharos o guisantes son **originarios del mediterráneo**. En el Perú se siembran en casi toda la sierra y en la mayoría de valles de la costa.

**LAS VAINAS DE ARVEJA** tienen entre **4 y 10 SEMILLAS** y se pueden comer las vainas tiernas, los granos frescos o los granos secos como menestras.

Según su **VARIEDAD**, **LAS ARVEJAS** pueden ser color crema, verde o verde azulado.

En Perú llamamos **HOLANTAO** o **ARVEJA VERDE** a las vainas tiernas de las arvejas.



# LENTEJAS:

*Len culinaris Medick*

Las lentejas son **ORIGINARIAS DEL SUDESTE ASIÁTICO** y desde allí viajaron a todo el mundo. Las plantas de lentejas tienen flores blancas o azuladas y sus vainas

contienen de 2 a 3 **SEMILLAS.**

¿Te imaginas cuántas

**PLANTAS** necesitas para un **PLATO** de **LENTEJAS?**

# LOCTAO:

*Vigna radiata*

El loctao, frijol mung o frijolito chino

es un pequeño **FRIJOL VERDE** originario de la **INDIA** y de **ASIA CENTRAL** que fue **domesticado** hace

más de **3,000** AÑOS.

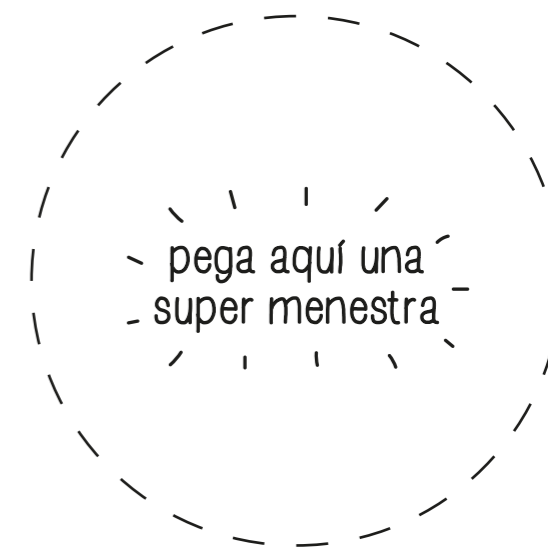
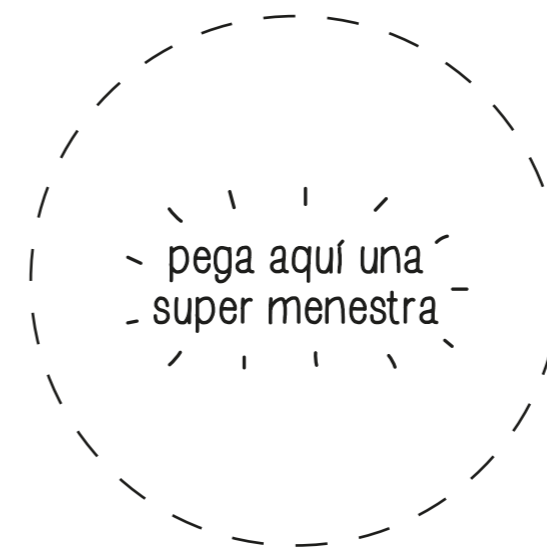
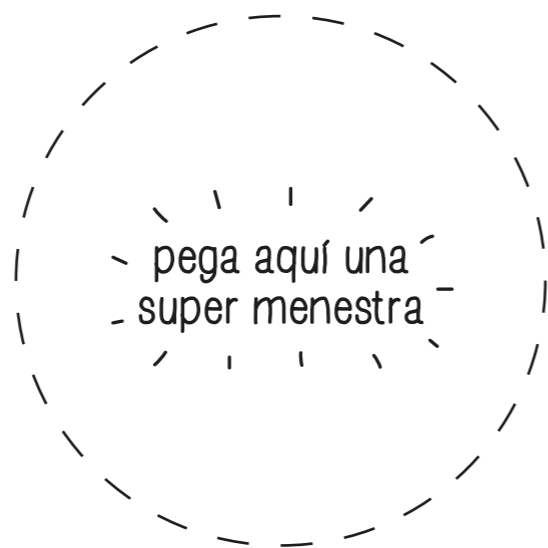
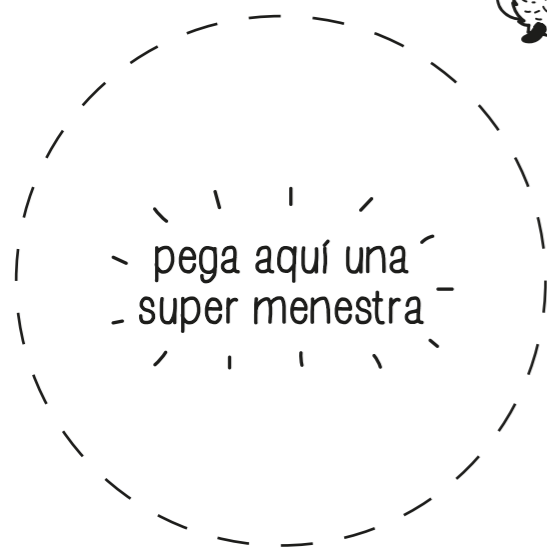
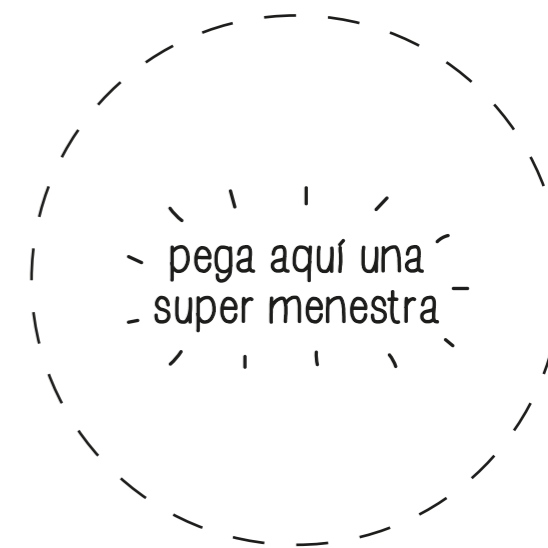
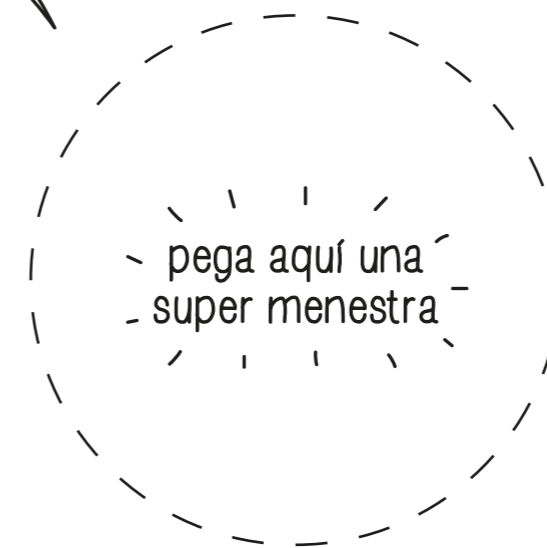
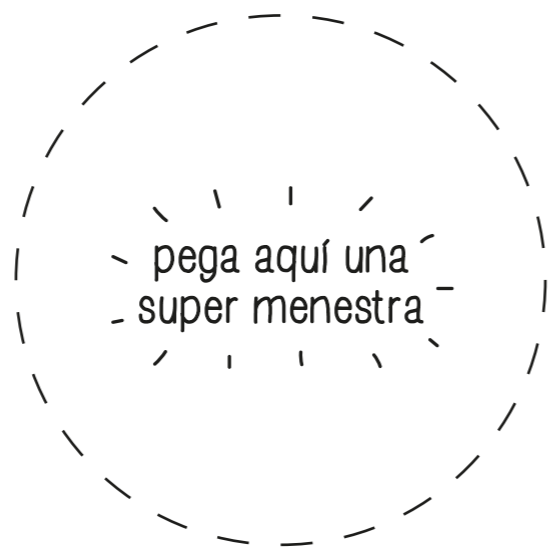
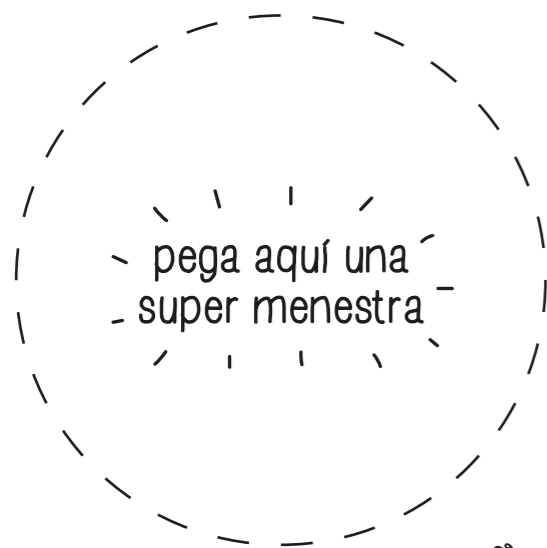
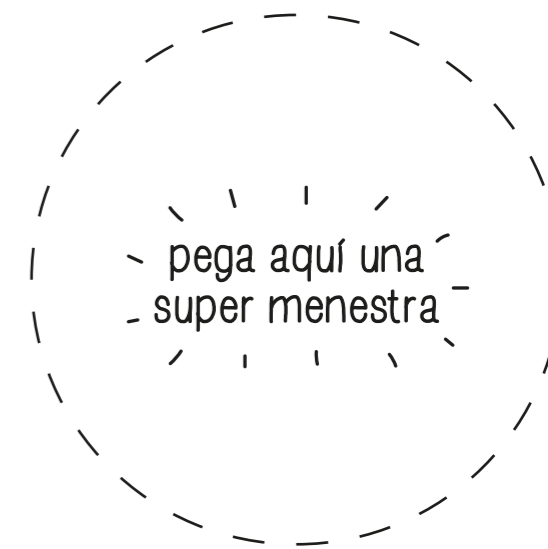
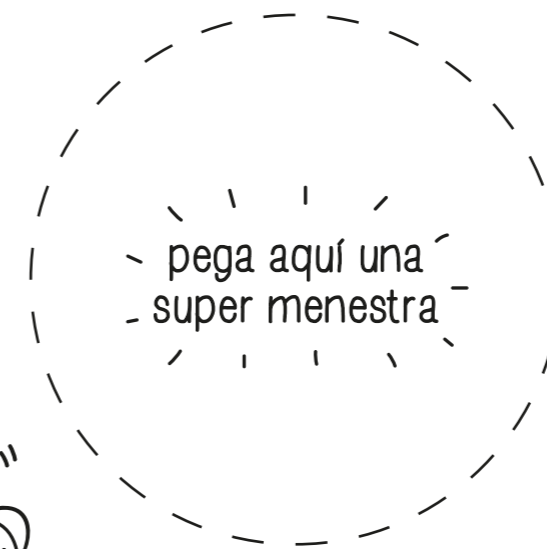
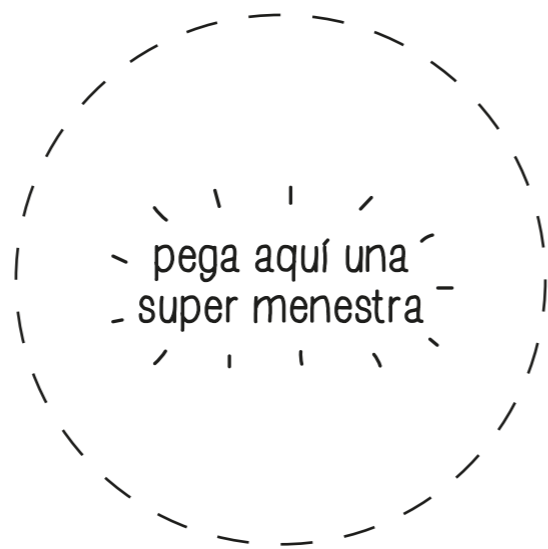
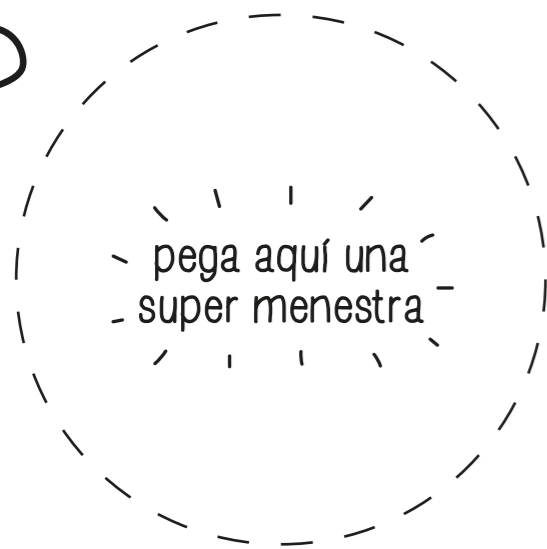
**EN EL PERÚ** se siembran principalmente en **LA LIBERTAD** y en **CAJAMARCA.**

En el **PERÚ** es muy común comer los germinados de este frijol a los que - llamamos - **"FRIJOLITOS CHINOS"**.



# STICKERS:

★ ¡Pega aquí los stickers de las Super Menestras!



# La Revolu ción

sembrar \* saber \* comer

La Revolución es una asociación sin fines de lucro que educa a niños y adultos en todos los aspectos relacionados con la alimentación; desde la agricultura hasta el gusto. Buscamos, a través de la educación, desarrollar herramientas para que niños y grandes sean consumidores responsables y puedan comprender cómo sus elecciones tienen impacto en su salud, en su bienestar, en el bienestar de los otros y en el medio ambiente.

Hecho en colaboración con:



Fundación  
**MAPFRE**



[www.larevolucion.org](http://www.larevolucion.org)

[f](https://www.facebook.com/larevolucion.peru) [i](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [l](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [a](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [r](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [e](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [v](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [o](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [l](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [u](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [c](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [i](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [o](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [n](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [.](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [p](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [e](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [r](https://www.instagram.com/larevolucion.peru) [u](https://www.instagram.com/larevolucion.peru)



PERÚ

Ministerio  
de Desarrollo Agrario  
y Riego



BICENTENARIO  
PERÚ 2021