

## **GASTRONOMIA EN EL PERÚ**

Según la OMT, el 88% de los destinos turísticos analizados a nivel mundial consideran que la gastronomía se ha convertido en un elemento estratégico en la definición de imagen y marca.

La World Food Travel Association estima que el turismo gastronómico genera anualmente un impacto económico de US\$ 150 mil millones.

Es estratégico y valioso priorizar la atención hacia los mercados asociados al turismo gastronómico como una forma de extender el posicionamiento del país hacia nuevos segmentos que aporten a la diversificación de la oferta turística y a la recuperación del sector turístico nacional; además de fomentar la productividad y la competitividad.

Nuestra cocina es vital para el Perú. Se ha convertido en un motivador de viaje para visitar nuestro país y pone en vitrina muchos de nuestros productos –especialmente superalimentos o Superfoods como la quinua, o los cafés especiales, el cacao y el Pisco–, lo que impulsa su exportación o, incluso, en el caso de los restaurantes, promueve las franquicias en el extranjero.

Se han identificado cuatro tendencias sobre el futuro de la gastronomía y los viajes alrededor del mundo. En el Perú venimos trabajando en:

1. Turismo gastronómico guiado por gente local, es decir, por residentes de los destinos. Si bien, estos paseos están enfocados en la comida, también pueden incluir, por ejemplo, las degustaciones de bebidas alcohólicas, visitas a las granjas y a las fábricas de producción.
2. Compartir alrededor de una mesa con comida casera. Esta oportunidad produce una sensación de cercanía y familiaridad, por ello, representa un gran espacio para interactuar con los locales. Así, los turistas lograrán el objetivo de obtener una experiencia integral y única, como conocer mejor la cultura, las tradiciones y la gastronomía del destino visitado.
3. Cocina conocida como “street food”, que se relaciona directamente con la exploración de la ciudad, la cultura y la sociedad local. Hace solo unos años, este tipo de experiencias no era popular entre los turistas gastronómicos, pero a medida que esta oferta ha mejorado su calidad, más viajeros se animan a probarla.
4. Participación en clases de cocina, que ha ganado popularidad entre quienes viajan en familias y solos. Estos encuentros ofrecen una entretenida manera de interactuar con otros viajeros, y de acercarse un poco más a las tradiciones culinarias de un destino.

Por otro lado, gozamos de una variada oferta de súper alimentos que aportan grandes beneficios a la salud y constituyen una despensa inagotable de frutos, granos y vegetales, insuperable para el gusto y el organismo que hace del Perú una tierra de delicias única. Entre ellos destacan:

## **1. Súper Frutas**

Las frutas nativas del Perú poseen sabores exóticos muy agradables al gusto. Es posible encontrarlas en diferentes presentaciones: frescas, procesadas, en platos, postres o licores, o como el complemento de una alimentación alta en vitaminas y antioxidantes. El aguaymanto, el camu camu, la chirimoya y la lúcuma, que crecen en la Amazonía y las faldas de la cordillera de los Andes, previenen enfermedades mientras se deshacen en el paladar.

## **2. Súper Hortalizas**

El Perú produce frutas y hortalizas que cumplen con las más altas exigencias de calidad en cuanto a sabor, color, aroma y consistencia. Entre las hortalizas destacan los espárragos verdes y blancos, procesados bajo estrictos estándares de calidad, al igual que alcachofas en conserva, pimientos y páprika.

## **3. Súper Granos**

Las asombrosas propiedades de los granos andinos fueron la principal razón de su consumo ancestral y su expansión en el mundo moderno, donde existen más de 35 países cuyos habitantes están convencidos de su valor nutritivo. La quinua, la cañihua, el sacha inchi, el maíz gigante y la castaña son reconocidos por su excepcional balance de proteínas, grasas y almidón, así como por su alto grado de aminoácidos esenciales y propiedades nutraceuticas.

## **4. Súper Raíces**

El mercado de las bebidas energizantes y funcionales alcanza los US\$ 23 000 millones en mercados como Estados Unidos, donde una legión de consumidores busca refrescos con propiedades energizantes con beneficios para la salud y la nutrición. En esta categoría de productos existen alimentos peruanos como el algarrobo, la maca, el maíz morado y el yacón, ingredientes excepcionales para estas bebidas, fuente de proteínas, carbohidratos y aminoácidos.

## **5. Súper Legumbres**

Ricas en hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas y minerales, las legumbres deben recuperar su valor predominante en nuestra dieta. Estos super alimentos tienen grandes ventajas nutricionales, que aportan diversas propiedades y beneficios para nuestro organismo.

## **6. Súper Pescados**

Nuestra tradición pesquera se remonta a los albores de la cultura peruana, hace más de cinco mil años. Desde entonces, los productos del mar han sido parte fundamental de la dieta de los habitantes del país y gracias a las condiciones climáticas –un privilegio natural que hemos podido aprovechar– la abundancia de la pesca peruana no se sustenta solamente en la cantidad de recursos disponibles, sino principalmente en la calidad y la variedad.