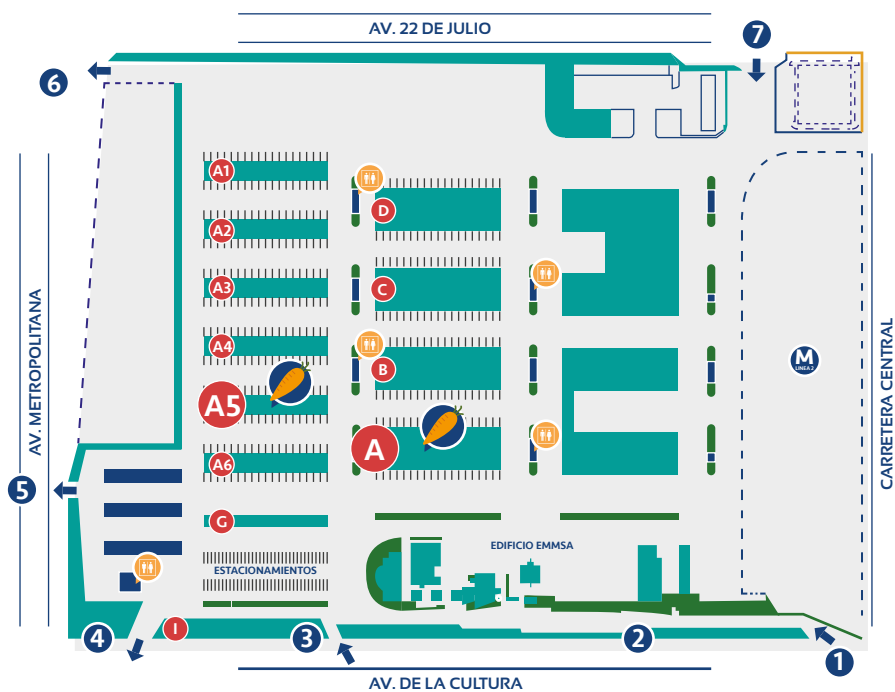


¿DÓNDE LA ENCUENTRAS?

En los pabellones A y A5 del GMML. El ingreso peatonal es por la puerta N° 3 y vehicular por la puerta N° 1.



¿SABÍAS QUÉ?

Una de las propiedades más reconocidas de la zanahoria es que mejora la visión y regenera la piel. Es recomendable comerla cocida.



Av. La Cultura N° 808, Santa Anita, Lima - Perú

Tel.:(01) 518-2800

f EmpresaMunicipaldeMercados

t emmsalima

EMMSA GMML

www.emmsa.com.pe



LA ZANAHORIA

www.munlima.gob.pe



MUNICIPALIDAD DE
LIMA



LA ZANAHORIA

Historia

La zanahoria fue introducida en América y rápidamente comenzaron a cultivarla en ese continente, debido principalmente a que se empezaron a conocer los beneficios para la salud de las personas.

En cuanto a los usos medicinales y alimentarios de la zanahoria, en el siglo XIX se descubren los micronutrientes contenidos en este alimento y se le presta una especial importancia a la vitamina A, la cual es imprescindible para un adecuado funcionamiento de la visión y el globo ocular.

Ficha técnica

Nombre científico: Dacus Carota L

Nombre común: Zanahoria

Familia: Umbelífera

Textura: Menos fibrosa

Origen: Asia Central (púrpura) y Europa (anaranjado)

Nutrientes: Vitaminas A, B, C y E

Combate el estreñimiento y regula la digestión por su alto contenido en fibra soluble.

PROCEDENCIA Y VOLUMEN DE LA ZANAHORIA

La zanahoria que se comercializa en el Gran Mercado Mayorista de Lima, **proviene principalmente de la zona de Junín registrando un volumen del 63% del total de ingresos.**

EMMSA resalta que la zanahoria es un producto que tiene un movimiento anual de 116 mil 810 toneladas.

Aún cuando los volúmenes de producción pueden variar, distintos pisos climáticos en el país permiten su producción todo el año, la zanahoria serrana tiene su estacionalidad de mayor producción en los meses de enero a junio, la costeña entre julio a diciembre.



PRECIOS DE LA ZANAHORIA

Los precios se determinan de acuerdo a la oferta y demanda del producto donde intervienen también otros factores como transporte, calidad, etc. Según el siguiente cuadro podemos observar que los precios se incrementan en los meses de marzo a septiembre, teniendo el pico más alto en septiembre mientras que los más bajos se registran entre noviembre y diciembre.

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
ZANAHORIA	0.51	0.52	0.49	0.51	0.72	0.76	0.88	1.03	1.29	0.84	0.46	0.47

Fuente: SAFIM / Elaborado: GPPE - SGE

RECETITAS



Ensalada de zanahoria y pasas, pelar y rallar la zanahoria, agregarle pasas y pepinos en rodajas. Preparar el aliño mezclando jugo de limón, aceite de oliva y la pimienta negra. Agregar pasas rayadas.

CONSUMO PER CÁPITA



10.12 Kg. / año

Fuente: INEI-2009