



Ají amarillo

Esta variedad de ají es indispensable en la cocina peruana. El ají amarillo se cultiva en costa, sierra y Amazonía hasta unos 1500 msnm, en climas cálidos con temperaturas de entre 16 y 24°C. Generalmente es de color anaranjado, aunque puede variar de tonalidad en algunos casos; posee semillas de color cremoso o blanquecino. El ají amarillo se usa como condimento por su sabor picante, como verdura en ensalada, y como base para la preparación de diversos platos peruanos como: ají de gallina, papa a la huancaína, salsa de ocopa, cauche de queso, escabeche, etc.

Brinda un buen aporte de flavonoides y compuestos fenólicos los cuales tienen propiedades antiinflamatorias. Contiene sustancias antifúngicas en sus semillas. Aporta una buena cantidad de potentes antioxidantes los cuales disminuyen el estrés oxidativo que es una de las principales causas de cáncer.

Gran aporte de vitamina A que nos brinda, es beneficioso para el cuidado de nuestra piel, ya que esta vitamina permite renovar constantemente los tejidos. No solo de la piel sino también de tejidos internos. A su vez es una buena fuente de antioxidantes que previene el envejecimiento prematuro de la piel.

El ají amarillo metaboliza de manera más rápida las grasas, incrementa el gasto energético y disminuye el apetito. Permite disminuir los niveles de colesterol malo (LDL), ya que, al aumentar la excreción de ácidos biliares, el LDL es metabolizado de manera más eficaz.