

Cilantro (*Coriandrum sativum*)

DESCRIPCIÓN



Es una planta herbácea anual, de porte bajo y aroma característico. Posee un tallo delgado y ramificado, hojas verdes divididas: las inferiores son anchas y lobuladas, mientras que las superiores son más finas y filiformes. Produce frutos redondeados y aromáticos.

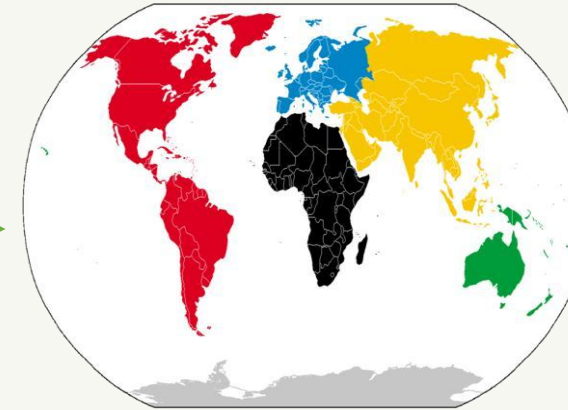
USOS

Sus hojas frescas se utilizan como condimento en una amplia variedad de platos tradicionales, aportando un sabor y aroma intensos. Las semillas secas, por su parte, se emplean como especia en la preparación de sopas y guisos.



HÁBITAT

se cultiva en varios continentes, siendo Asia el principal productor, con países como India Y China que lideran tanto en producción Y exportación. En América, destacan México Y Estados Unidos



SEMILLA

Es pequeña, esférica y de color marrón claro. Tiene una superficie ligeramente estriada y un aroma característico



PRODUCCIÓN EN PERÙ



Las regiones más destacadas en la producción de esta hortaliza son La Libertad, Lima, Ica, Lambayeque y Piura. En La Libertad, especialmente en los valles de Virú y Trujillo

CONDICIONES EDAFOCLIMÁTICAS

Se desarrolla mejor en climas templados a ligeramente cálidos, con temperaturas entre 15 °C y 25 °C, requiere suelos sueltos, bien drenados, ricos en materia orgánica y con pH entre 6.0 y 7.5

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Sus hojas frescas contienen vitaminas A, C y K, esenciales para la salud visual, el sistema inmunológico y la coagulación sanguínea. También es una fuente de minerales como potasio, calcio, magnesio y hierro, que contribuyen al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular.

