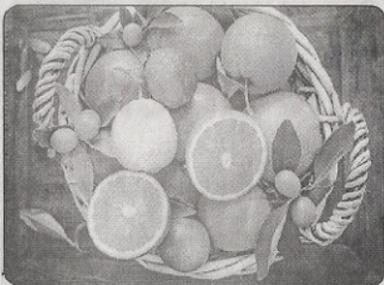


## Vida y Salud:

3 ALIMENTOS QUE AYUDAN  
A COMBATIR LA ANEMIA



Algunas frutas pueden ayudar a complementar el déficit de hierro. Asimismo, muchos nutricionistas aconsejan acompañar nuestras comidas con ciertos alimentos ricos en hierro como el limón, espinacas, almejas, etc. A continuación tres alimentos que debemos de incluir en nuestra dieta diaria.

1.- Naranjas

Rica en vitamina C. Se recomienda que en cada desayuno bebamos jugos de naranja, acompañado de fresas, nueces, almendras, etc.

2.- Limón

Debemos de aderezar nuestras ensaladas con un poco de jugo de limón. Todos estos gestos ayudarán a tratar la anemia.

3.- Ciruelas

Son las mejores frutas medicinales, sus propiedades favorecen la digestión, alivian el estreñimiento y las inflamaciones, ofrecen energía y aportan una buena dosis de hierro. Además, se pueden consumir crudas o secas y son ideales para

## En reconocimiento al gran trabajo que realizan

# Presentan tres nuevas especies de orquídeas de Machupicchu dedicadas a servidores de la Dirección de Cultura de Cusco

En una emotiva ceremonia realizada en la Casa Garcilaso, el Iconos Orchidacearum del Género Epidendrum, revista científica mundial especializada en orquídeas, presentó tres nuevas especies de orquídeas halladas en el Parque Arqueológico Nacional de Machupicchu y que están dedicadas a tres servidores de la Dirección Desconcentrada de Cultura de Cusco (DDC-C).

En el volumen N° 15 de la mencionada publicación científica se describen las nuevas especies denominadas Epidendrum ochoae dedicada al Biólogo Julio Gustavo Ochoa Estrada servidor de la DDC-C quien se desempeña como responsable del Programa de Conservación y Manejo Biocultural de Machupicchu.

De igual modo se presentó



las nuevas especies Epidendrum incahuamanii, dedicada a Feliciano Incahuamán Atausinchi, vigilante conservador de la Llaqta de Machupicchu y Epidendrum mormontoyi dedicado a Rolando Mormontoy López, vigilante conservador de la Red de Caminos Inca de Machupicchu.

La dedicatoria de estas

nuevas especies de orquídeas a los tres servidores de la DDC-C es un reconocimiento a la esforzada labor que realizan desde hace muchos años en la conservación y preservación del Parque Arqueológico Nacional de Machupicchu, según explicó el Biólogo Benjamín Collantes, representante de la mencionada publicación científica, quien ade-

más entregó un ejemplar del volumen N° 15, Iconos, fotos y dibujos científicos botánicos a cada uno de los servidores homenajeados.

Durante la ceremonia también se publicó oficialmente la especie Epidendrum Astetei dedicado a Fernando Astete Victoria, Jefe del Parque Arqueológico Nacional de Machupicchu. Esta especie fue presentada anteriormente y en esta ocasión se le entregó la fotografía de la especie y un ejemplar del volumen N° 14 de la revista donde fue presentada la nueva especie.

A nombre de los homenajeados, Fernando Astete agradeció a la revista científica por el reconocimiento otorgado y recordó que la conservación de nuestro patrimonio cultural y natural de Machupicchu es una noble tarea y responsabilidad de todos los peruanos.

## Trasladan vehículos 'tico' de otros departamentos al Cusco