



Quinoa

DEL SUR DEL MUNDO

¿Por qué comer Quinoa?

AGROGEN

Elaborado y envasado por productora Nutritivos Avelup Ltda.
Para Agrogen (Ingrid von Baer Jahn E.I.R.L.)
Los Diquillas s/10 #2 Barrio Industrial, Froile.
Fono pedido: 56 - 45 - 920339 - Email: info.agrogen@gmail.com
Resolución S.S. N° 2682 Del 11.11.2002 - Región de la Araucanía.

Quinoa

Del SUR del MUNDO

La Quinoa fue cultivada y consumida, por incas y mapuches antes de la llegada de los españoles, siendo considerado como el cereal madre. Ahora cuenta con el reconocimiento de la Organización Mundial de la Alimentación (FAO) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Es una planta parecida a las espinacas, que forma una linda panoja, que puede tener varios colores (amarillo, naranja, rojo, púrpura, etc.). Esta panoja forma granos, los cuales al secarse la planta se ponen café. El grano es trillado, seleccionado y pelado, para que podamos consumirla así como se consume el arroz.

La Quinoa, contiene altos niveles de proteína (promedio 16%), y además esta es completa. Es decir el PER de la Quinoa, después de su cocción es similar a la caseína (proteína de la leche). El 37% de la proteína de la Quinoa son aminoácidos esenciales, parecidos a los aminoácidos de la leche (caseína), lo cual es inusual en proteínas de origen vegetal.

La proteína de la Quinoa es particularmente rica en Lisina, Metionina y Cisteína. Y comparándola con los patrones de la FAO/WHO/UNU, está por sobre todos los requerimientos presentados por estos patrones, tanto para adultos como para niños.

Lo que significa que al consumir Quinoa, estamos consumiendo un alimento proteico, rico en aa esenciales y por consiguiente muy nutritivo. Por ejemplo la Lisina, es esencial para el crecimiento y reparación de tejidos.

La Quinoa, es además baja en prolaminas (0,5-7%), lo cual nos indicaría que la Quinoa no tiene gluten, por consiguiente, es ideal para la alimentación de enfermos celacos (Alérgicos al gluten) y especial para la alimentación de nuestros niños.

El aceite que contiene la Quinoa, es alto en ácidos grasos poliinsaturados, y su composición es similar al aceite de la soya. Proporciona además de Fitoesteroides, Calcio, Magnesio, Hierro, y Zinc, con lo que es un alimento especial para personas que padecen migraña, diabetes, resistencia a la insulina, obesidad y arteriosclerosis.

Comer quinoa por lo menos 6 veces en la semana es ideal, para damas en estado de menopausia, con presión alta o alguna otra enfermedad cardiovascular.

También se está recomendando para ancianos, personas convalecientes y con estrés.

La saponina, que le confiere un gusto amargo al grano, al ser consumido sin lavar o pelar, se encuentra en la cáscara. Por ello es muy importante, de consumirla pelada o lavada previamente.

Algunas ideas para consumirla:

- Quinoa cocida, combinada en ensaladas.
- Cocida con especias y frutas en el desayuno de la familia.
- En sopas.
- El grano pelado, puede ser usado como el arroz.
- En sopas, quesos, pastas, dulce o salado.
- Harina puede ser utilizada en Pan. Repostado, adicionando entre un 5 a 20% a la harina de trigo, es aceptable en panes, galletas, y buñuelos. Si estamos pensando en mejorar la calidad proteica de nuestro pan.

