



La quinoa: conoce todo sobre sus propiedades

Descripción

La quinoa o quinua es conocida en el Mundo por su completo nivel nutricional. Es más pequeño que un granito de arroz y es de color tierra.

Dani Arancibia Meléndez
darancibia@todomujeres.cl
[Follow @dani_arancibia](#)

SANTIAGO.- La quinoa es oriunda de los andes peruanos y otros países sudamericanos como Bolivia. Se cultiva a una altura superior a los 3,000 metros sobre el nivel del mar. Puede sobrepasar los 2 metros de altura y tiene hojas irregulares de diferentes formas, las flores son pequeñas y no tienen pétalos. Lo verdaderamente útil son sus **semillas en forma de granos redondos, pequeños y planos, que son comestibles**. Éstas son parecidas al cereal pero no se la considera como tal, ya que no pertenece a la familia de las gramíneas. Nuestro países vecinos exportan toneladas de ella al Mundo, y es que a tal a llegado su masificación que el año 2013 fue declarado por la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) como el **Año Internacional de la Quinoa**.



Cosechando quinua

Propiedades de la quinoa

- La quinua no tiene gluten y es de fácil digestión, mucho mejor que el maíz y el trigo.
- Tiene un alto contenido de proteínas.
- Contiene los aminoácidos que necesita el cuerpo humano, por lo que puede reemplazar en algunos casos a la leche materna. Al combinarse con cereales como la soya mejora su valor proteico.
- Es una excelente fuente minerales tales como: fósforo, calcio, hierro, almidón, azúcar, fibra, minerales y vitamina E.
- Presencia de ácidos omega 6 y omega 3.
- Respecto al aporte calórico, la quinoa es semejante o levemente superior a un cereal, pues contiene menor cantidad de hidratos.
- Alto aporte de **fibra**, ya que puede alcanzar los 15 gramos por cada 100 gramos, siendo en su mayoría, fibra de tipo insoluble como poseen característicamente las semillas.
- Es de gran ayuda para **controlar los niveles de colesterol** en sangre, ya que su fibra y sus lípidos insaturados favorecen el perfil lipídico en el organismo.
- Contribuye a revertir el **estreñimiento** dado su alto contenido de fibra insoluble, y puede ser de gran utilidad en la dieta de personas **vegetarianas**, ya que posee una elevada proporción de proteínas.

Fecha de creación

septiembre 2014