

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

EL CEREALES QUE NO LO ES



**DANIEL
DE LUIS**

**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

La quinoa no es un cereal, o más bien es un pseudocereal, ya que botánicamente no pertenece a esa familia, pertenece a las quenopodiáceas. No obstante, su aspecto y formas de consumo son similares a las de un cereal. La quinoa ('Chenopodium quinoa') fue descrita por Willdenow como especie oriunda de Sudamérica, siendo una especie cercana a la espinaca, pero en este caso consumimos sus semillas, no consumimos ni los tallos ni las hojas. Su origen reside en los Andes de Bolivia y Perú. Desde el punto de vista nutricional aporta alrededor de 300 calorías por 100 gramos, ligeramente inferior al trigo y el arroz. La cantidad de proteínas de la quinoa varía según la variedad, y puede oscilar entre el 10% y el 17%, por tanto la quinoa tiene más proteínas que otros cereales (arroz 8%, trigo 9% y maíz 9,4%). A diferencia de estos, contiene una proteína completa de alto valor biológico que aporta todos los aminoácidos esenciales y no esenciales. Asimismo, la quinoa no contiene gluten por lo que puede incluirse en la dieta de los pacientes celíacos. Por todo esto, la calidad y cantidad de sus proteínas la convierten en un alimento muy utilizado en las dietas veganas. El contenido de grasa es bajo, alrededor del 5,5%. De ese porcentaje, el 50% es grasa poliinsaturada, sobre todo omega 6 (ácido linoleico) y, en menor proporción, omega 3 (ácido linoléico). Contiene un aporte importante de hidratos de carbono (50 gramos por 100), no obstante, su contenido es inferior al trigo, arroz, etc. La mayoría de su fibra es insoluble, una de sus principales propiedades nutricionales que alcanza casi los 9 gramos por 100, de nuevo sus valores son sensiblemente mayores que en la mayoría de los alimentos en forma de grano. La quinoa es una fuente de vitaminas y son principalmente la vitamina B2 (riboflavina) y el ácido fólico, incluyendo también la vitamina B1 (tiamina) y la vitamina B3 (niacina). También tiene cantidades importantes de vitamina E. Además, es una fuente importante de hierro, magnesio, zinc y potasio.

En resumen, el consumo de esta semilla puede aportar calorías en nuestra dieta y proteínas de muy alto valor biológico, ideal por tanto para personas vegetarianas.



**ANA
SANTIAGO**

LA QUINOA: BUENA PARA CASI TODO

Por cada 100 gramos

Calorías

399
kcal

Calcio

148
mg

Proteínas

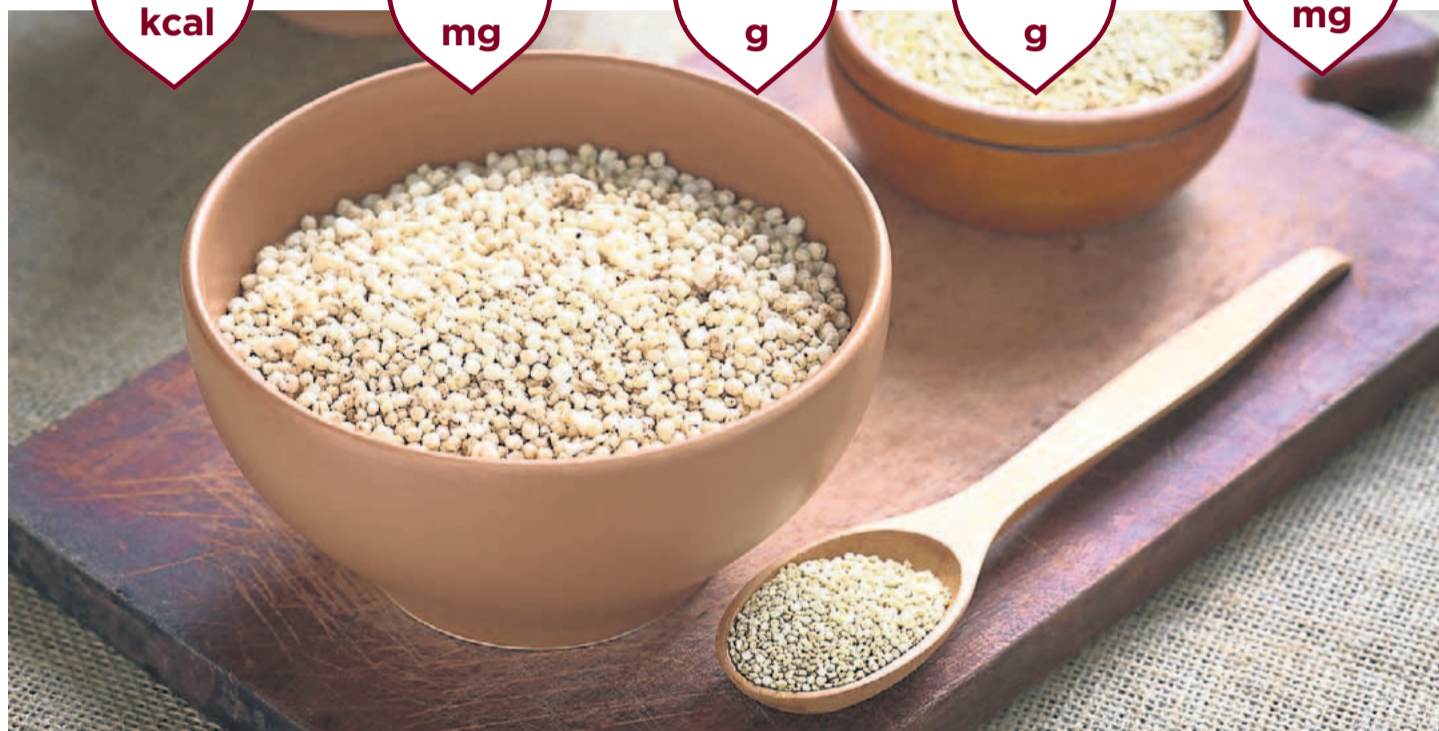
16,5
g

Hidratos
de Carbono

69
g

Fósforo

383
mg



La quinoa, o quinua, es un alimento que llega desde América Latina y cada vez a más hogares. Muchos la consideran un cereal, aunque en realidad no lo es, ya que se trata de una semilla, pero por su utilización está emparentada con ellos y se considera un pseudocereal. Junto con la chía o el ajo negro, se suma a lo que la FAO ha calificado como 'superalimentos'. Es un alimento muy completo, con un marcado equilibrio entre proteínas, grasas y carbohidratos, apto para celíacos, con nueve aminoácidos esenciales... La quinoa es un pseudocereal libre de gluten de manera natural. Así, por una parte es más saludable que otros alimentos sin gluten modificados de manera sintética y es un alimento perfecto para las personas celíacas. También es buena para controlar el peso al poseer un alto contenido en fibra y en proteínas, pero su índice glucémico es muy bajo, por este motivo, es una buena opción para aquellas personas que están a dieta, son diabéticas o quieren mantener el peso. Sus virtudes no se paran aquí. Es buena para mejorar el tránsito intestinal y previene el estreñimiento además de ayudar

a tener unas mejores digestiones.

Es antioxidante. La quinoa es rica en quercetina y kaempferol, dos flavonoides que son potentes antioxidantes vegetales que ayudan a depurar el organismo y mejorar la salud. A estos beneficios hay que añadir que contiene los nueve aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para construir el músculo y recuperarse de los entrenamientos duros así como ocho gramos de proteína por taza. Un manjar muy adecuado para deportistas. Controla los niveles de colesterol al con-

tener, además de fibra, lípidos insaturados. Y, el nivel de magnesio de la quinoa ayuda a relajar las paredes de los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial y con ello el dolor de cabeza además de actuar como relajante y alivia el estrés. La quinoa, cuyo nombre científico es 'Chenopodium quinoa Wild' es también conocida como el grano de oro de los Andes, por su alto valor nutritivo, y se lleva consumiendo desde hace 7.000 años en las zonas andinas de América Latina.

Tiene además la capacidad de adaptarse a diferentes am-

bientes ecológicos y climas, soportando condiciones y climas opuestos, lo cual la convierten en un aliado en la lucha contra el hambre.

Aunque básicamente las propiedades nutricionales de los diferentes tipos de quinoa son las mismas, hay tres tipos. La quinoa blanca es la más conocida y la más consumida. Tiene un sabor más sutil y menos calorías que las otras dos variedades. Además posee más fibra que la quinoa roja. Esta última es muy similar a la blanca, con pocas calorías, rica en proteínas y muy nutritiva. Esta es la que posee menos grasas pero es la más alta en carbohidratos por lo que es muy recomendable para deportistas. Requiere de tres y cuatro minutos más de cocción que la blanca.

En cuanto a la negra es una especie nueva que nació como un híbrido entre la semilla de quinoa y la de espinaca. Tiene un sabor más terroso que sus hermanas y es la que conserva más el chasquido al ser cocinada. En ella destaca la presencia de litio, que ayuda a regular el estrés y disminuir la depresión. También posee propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. Necesita de cinco a seis minutos más de cocción que la quinoa blanca.

UN POCO DE HISTORIA

EL 'GRANO MADRE', SAGRADO Y MEDICINAL

La palabra quinoa o quinua viene de la lengua quechua y significa 'grano madre', porque en la época de los Incas este grano era considerado un alimento sagrado y se usaba para propósitos medicinales. Aunque técnicamente sea una semilla, se trata de un pseudocereal que se consume igual que otros cereales como el maíz, el arroz y el trigo. Su planta puede crecer de uno a tres metros de altura, y una de sus cualidades destacadas es que es un cultivo que se adapta a diferentes condiciones climáticas y geográficas, aunque más del 80% de la producción mundial de quinoa se concentra en Bolivia, Perú y Ecuador.