

GACETILLA DE PRENSA

JULIO 2019

La Quinua y sus propiedades nutricionales

Si bien desde el punto de vista práctico se utiliza como un cereal, la quinua es una semilla con alto contenido en almidón. Comparada con cualquier cereal de uso común en nuestra gastronomía (como ser el trigo, el arroz o el maíz), la quinua se destaca por su concentración de nutrientes, todos beneficiosos para el organismo. Otra virtud que la diferencia es que se consume de forma integral, sin procesamiento. Posee alto contenido de proteínas, que incluye a todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. También aporta grasas de buena calidad (ácidos omegas 6 y 3) y fibra en su mayoría de tipo insoluble, como poseen característicamente las semillas.

El consumo regular de quinua te ayudará a proteger la salud cardiovascular de diferentes maneras:

- Colabora con la disminución del colesterol sanguíneo por su aporte de lípidos insaturados.
- Aporta bajo contenido de sodio, por lo cual es recomendada también en la prevención y tratamiento de la hipertensión arterial.
- Su índice glucémico es bajo, recomendada para personas con resistencia a la insulina, diabetes y obesidad.

El aporte de hierro vegetal es mayor que el de la mayoría de los cereales; contiene 13,2 mg. de hierro/100 gramos de quinua cruda. Sin embargo, del mismo modo que todos los alimentos vegetales, contiene algunos componentes no nutritivos que pueden reducir el contenido y la absorción de sustancias minerales. De todas formas, la quinua es un alimento recomendable para aquellas personas que realizan dietas vegetarianas. También es fuente de folatos que previene los defectos en el tubo neural del bebé durante el periodo de embarazo.

Por su importante aporte de fibra, logra combatir el estreñimiento. Además, como no contiene gluten, es un alimento apto para las personas con celiaquía o intolerancia al gluten.

En su estado natural, las semillas de quinua están cubiertas de una capa de resina jabonosa llamada "saponina". Si la misma no se retira, genera un sabor amargo y espeso luego de la cocción. Por esto se recomienda realizar el lavado de la semilla, previo a su cocción.

¿Cómo realizar el lavado de la quinua?

La forma correcta de hacerlo es colocándola en un colador de trama cerrada, debajo del chorro de agua y mover sus granos con la mano de forma repetida, tantas veces como sea necesario hasta conseguir que el agua que desprende por debajo sea clara y sin espuma.

¿Qué preparaciones puedo realizar con quinua?

Tanto saladas como dulces: desde guisos, ensaladas y hamburguesas, hasta panes, muffins y budines.

Así como el arroz la quinua triplica su tamaño. Es decir, para preparar 1 taza de quinua se requieren 2 tazas de líquidos (agua o caldo) y unos 20 minutos de cocción. Se debe revolver de tanto en tanto y controlar que el agua sea suficiente. Se puede añadir especias o hierbas aromáticas al momento de la cocción (ajo, romero, orégano, pimienta, etc.).

En caso de que se desee reemplazar harina de trigo por quinua, se debe cocinar primero, y se puede sustituir hasta un cuarto de taza de harina de la preparación original.

¿Cuánta quinua se recomienda consumir?

Se recomienda medir la porción en 1 taza de quinua cocida, utilizándola todos los días en la comida que se desee, ya que puede ser parte de un desayuno, almuerzo o cena.

Una taza de quinua cocida aporta 8 gramos de proteínas y 5 gramos de fibra. Al contener hidratos de carbono, puede incorporarse en los almuerzos de aquellos días que se realizará alguna actividad física por la tarde.

Lic. Mariana Patrón Farias
Miembro AADYND – Comité de Prensa