

QUINOA: EL SUPERALIMENTO PARA TODOS

La **quinoa** se conoce desde antiguo como el "cereal madre" de la región andina. Planta sagrada de los incas, constituyó la base de la alimentación de los pueblos precolombinos durante siglos, hasta la invasión de los españoles, quienes cambiaron su cultivo por otros como la patata o el maíz.



Se le define como pseudocereal porque, a pesar de pertenecer al grupo de las remolachas y acelgas, tiene características muy similares a los cereales.

El grano de la quinoa tiene un alto valor nutritivo. De hecho, ha sido reconocida por la FAO (Naciones Unidas) como superalimento, considerándola además un gran aliado para la lucha contra el hambre. Incluso la NASA la incluye en la dieta para sus astronautas, por su completa y equilibrada composición.

Y... ¡no es para menos!, ya que entre sus virtudes nutricionales encontramos:

- Elevado contenido en **proteínas de alto valor biológico**.
La quinoa no sólo aporta más proteína que los cereales, sino que además se diferencia por ser de alto valor biológico, al contener todos los aminoácidos esenciales que debemos integrar en la dieta. Cosa que no ocurre con los cereales, los cuales sólo aportan proteína completa cuando se consumen con legumbres (sabio ejemplo de ello son las lentejas con arroz).
- Fuente de grasas saludables: **omega 3 y omega 6**.
- Rica en **vitaminas y minerales** (muy superior en porcentaje a los cereales como el trigo o el arroz y de mejor asimilación).
Destacando:

| <u>VITAMINAS</u> | <u>MINERALES</u> |
|--|------------------|
| - VIT GRUPO B (Incluido ÁCIDO FÓLICO). | - HIERRO |
| - VIT. E. | - CALCIO |
| | - MAGNESIO |
| | - POTASIO |
| | - FÓSFORO |
| | - ZINC |

- Alto contenido en **fibra**.

Muy aconsejable en dietas para controlar el peso, favorecer el tránsito intestinal, así como para bajar el colesterol y para regular la glucosa en sangre.

Si a esto se le añade que la quinoa tiene un índice glucémico más bajo que los cereales, la hace ideal para los diabéticos.

La quinoa es perfectamente tolerada por los celíacos, dado que al no ser un cereal propiamente dicho, no contiene gluten. Además es muy digestiva y se recomienda a personas con problemas gástricos.

Todas estas virtudes la hacen ideal para todas las edades, desde bebés (consumida en papillas) hasta mayores, pasando por todas las etapas: niños en crecimiento, embarazadas, etc. Y haciendo mención especial a las personas que practican deporte, por ese aporte específico de proteínas, omegas y magnesio, que tanto necesitan los deportistas.

La quinoa, además de ser muy apetitosa (quien la prueba, ya la incluye en su dieta habitual) es muy fácil de preparar. Su grano se cocina similar al arroz y puede consumirse en ensaladas, guisos o como acompañamiento de otros platos.

Con su harina también se preparan recetas caseras y saludables como barritas energéticas, bizcochos, crepes, masa para pizzas, etc.

Aquí os dejamos una fácil y nutritiva receta de quinoa. ¡Esperamos que os guste!

QUINOA CON VERDURAS

- *Saltear, en el wok o en la sartén, las verduras de temporada que vayamos a utilizar (puerro, cebolla, zanahoria, espinacas...).*
- *Lavar la quinoa bajo el grifo. Y, una vez escurrida, añadir a las verduras, rehogando todo junto unos minutos más.*
- *Añadir el doble de volumen de agua que la medida de quinoa que hayamos echado (para 1 taza de quinoa: 2 tazas de agua).*
- *Dejar cocer entre 10 - 15 minutos a fuego medio.*
- *Casi al final de la cocción, añadir especias al gusto (cúrcuma, perejill, orégano...).*
- *Dejar reposar antes de servir.*



¡BUEN PROVECHO!

María Gil
Naturópata y Enfermera
Responsable de la sección "Lo Natural"