

 **SoriaNatural**[®] te informa

¿conoces la **quinoa**?

Chenopodium quinoa WILLD



antiguo alimento de los valles Andinos

La Quinoa es considerada un “pseudocereal”, ya que, botánicamente, no pertenece a la familia de los cereales como ocurre con el trigo, la cebada, el maíz o el arroz, sino que forma parte de la misma familia que la acelga, las espinacas y la remolacha.

El origen de la Quinoa se remonta a la época prehispánica alrededor del lago Titicaca. Fue uno de los alimentos básicos de los Incas durante miles de años, al igual que la patata, el maíz o las judías. Su cultivo no progresó ya que, tras la conquista española, se impuso en sus tierras el cultivo del trigo y la cebada principalmente, por lo que fue desplazada hacia tierras más altas, siendo cultivada exclusivamente por los nativos de la zona.

los beneficios de la Quinoa

- Es uno de los granos con más alto valor nutritivo y energético.
- Destaca el alto valor biológico de sus proteínas.
- Contiene todos los aminoácidos esenciales.
- Posee un importante contenido en minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el calcio.
- Es una fuente rica de fibra y de vitaminas del grupo B.

Bibliografía:

- HYPERLINK "<http://www.bioetica.org>" www.bioetica.org
- Estudio: valoración nutricional de 10 variedades de quinoa. BIOFARBO.2002
- Monográfico de la quinoa. Asociación argentina de fitomedicina.
- HYPERLINK "<http://www.mothergrain.com>" www.mothergrain.com
- La quinoa y sus parientes silvestres. A. Mujica&Sven-E. Jacobsen
- Ministerio de Agricultura del Perú. Portal Agrario
- ESTUDIO DE QUINUA2003, el Centro Internacional de la Papa CIR, y la FAO

Más información en www.sorianatural.es

