



► 26 Diciembre, 2014

# Quinoa: 10 motivos para incluirla en tu dieta

<http://blog.manantial-salud.com>

La quinoa es una planta perteneciente a la familia de las quenopodiáceas, igual que la remolacha, las espinacas o las acelgas, aunque por el aspecto de sus granos podría relacionarse con el grupo de los cereales. Los granos de la quinoa varían de color, desde el marfil hasta el negro, dependiendo de la variedades.

La quinoa se comercializa en grano, en copos, como pasta, harina y en forma de tortitas con el grano inflado. Por sus saludables propiedades, es un alimento a tener en cuenta en muchas dietas.

La quinoa es un excelente alimento para todas las edades, para celíacos y para dietas vegetarianas.

## Diez motivos para consumir quinoa

La quinoa aporta una proteína de alto valor biológico (tiene casi el doble de lisina que el trigo o el arroz y dosis adecuadas de triptófano, metionina y cisteína que escasean en las legumbres). Todo ello la convierte en un excelente alimento en las dietas vegetarianas.

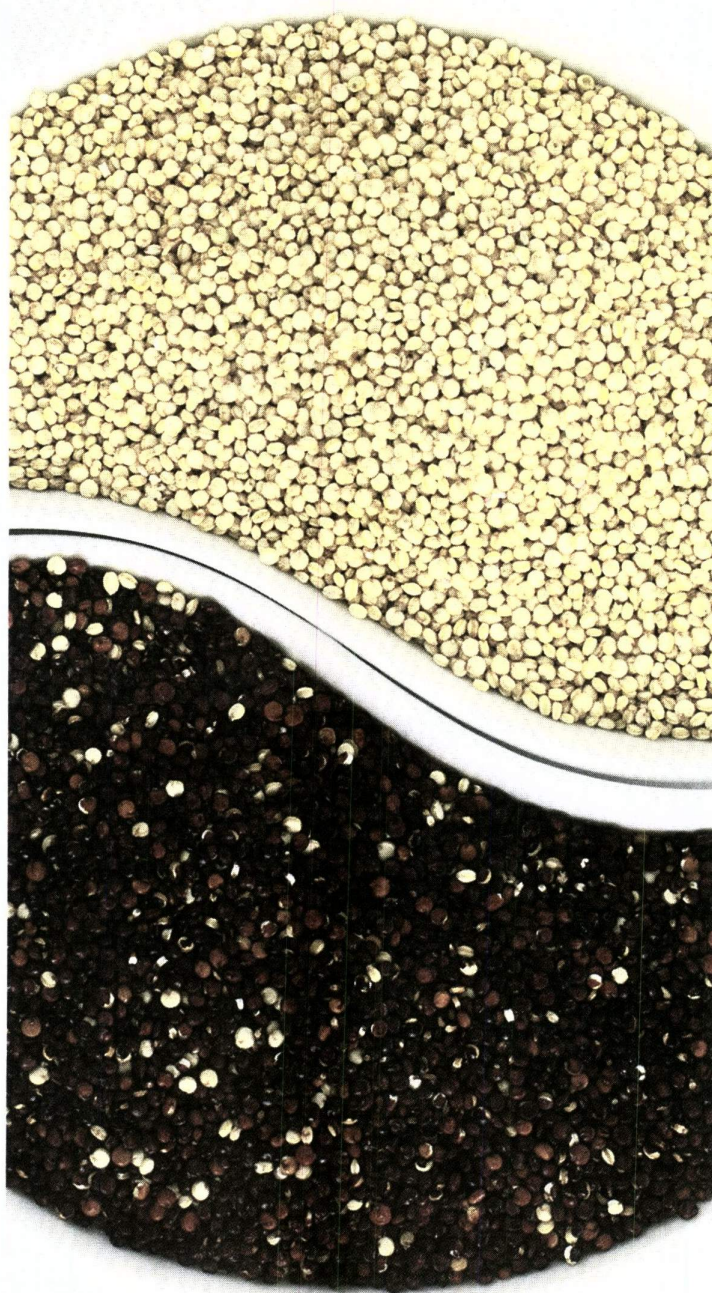
Mantiene una buena salud cardiovascular, ya que la mayor parte de sus grasas son mono y poliinsaturadas.

No contiene gluten, por lo que personas celíacas pueden consumirla.

La quinoa está muy indicada para mujeres embarazadas, puesto que necesitan una cantidad mayor de proteínas, minerales y vitaminas.

Estudios clínicos han demostrado que la quinoa puede aumentar la secreción de leche materna.

Es fácilmente digestible y tiene una alta concentración de nutrientes. Por eso se recomienda a personas mayores y en dietas infantiles.



La quinoa es un producto también muy indicado para personas con problemas digestivos, con sobrepeso, anemia y diabetes.

Aporta minerales y vitaminas y es por ello un alimento muy interesante para el sistema músculo esquelético, nervioso e inmunitario.

Ayuda a regular el tránsito intestinal, así como los niveles de colesterol, además de ayudar a prevenir el cáncer de colon y desarrollar la flora bacteriana positiva.

El cultivo de la quinoa no suele emplear fertilizantes ni plaguicidas.

## ¿Sabías que hay más de 120 especies de quinoa?

A pesar de ello sólo se cultivan tres variedades (blanca, roja y negra). El cultivo de la quinoa se inició hace más de 3.000 años, posiblemente en el entorno del lago Titicaca y fue el alimento básico de los Incas hasta la llegada de los conquistadores españoles. Por prejuicios religiosos, ya que formaba parte de los rituales sagrados, sustituyeron su cultivo por el de maíz, cebada, trigo, avena y patatas.

No fue hasta el siglo XX que se redescubrieron sus excepcionales propiedades nutricionales. Cultivo de Quinoa en Bolivia. Cultivo de Quinoa en Bolivia.

## La quinoa, como cultivo, tiene grandes ventajas:

Su cáscara amarga, rica en saponinas, hace que los pájaros no ataquen los cultivos y que los agricultores no tengan que utilizar fertilizantes y plaguicidas, como hemos dicho antes. El tiempo transcurrido entre siembra y recolección es relativamente corto. Crece a cualquier altura, siendo la más habitual los 2.500 metros sobre el nivel del mar. Resiste las bajas temperaturas y necesita poca agua. ■