



## QUINUA, Los ojos del mundo en el grano andino.

La Asamblea General de las Naciones Unidas, declaró el 2013 como el “Año Internacional de la Quinoa”, en reconocimiento de las prácticas ancestrales de los pueblos andinos.



Catalogada por la FAO y OMS, como uno de los cultivos más promisorios de la humanidad, no solo por sus características y usos múltiples, sino por considerarla también, como una de las alternativas para solucionar los problemas de nutrición a nivel mundial, se declaró el 2013 como el Año Internacional de la Quinoa, en el cual se desarrollan diversas actividades para fomentar el uso y cultivo de esta planta prometedora.

### QUINUA, clave en la seguridad alimentaria del futuro.

La quinoa presenta características que la transforman en un grano con un alto potencial, no solo por sus bondades nutritivas sino también por su versatilidad agronómica.

Resulta altamente atractiva en distintas regiones del mundo, por la extraordinaria capacidad adaptativa que tiene a condiciones ecológicamente extremas.

Si bien se encuentra de forma nativa en países de la región andina, y sus principales productores son Bolivia, Perú y Estados Unidos; también ha comenzado a cultivarse en otros continentes, en varios países de Europa y Asia con altos niveles de rendimiento.

**ADAPTABILIDAD A CONDICIONES EXTREMAS.** Es un cultivo con gran adaptabilidad a los diferentes suelos y climas, puede crecer con humedades relativas desde 40% hasta 88% y soporta temperaturas que van desde los -4°C hasta 38°C dependiendo de la etapa de formación del grano en la que se encuentre. Además es una planta tolerante y resistente a la falta de humedad. Se adapta fácilmente al clima, desde el desértico, caluroso y seco como a climas húmedos y cálidos.

Por esto, la quinoa, es uno de los pocos cultivos que se desarrolla sin muchos inconvenientes en las condiciones extremas de clima y suelo. La gran adaptación a las variaciones climáticas y su eficiente uso de agua convierten a la quinoa en una excelente alternativa de cultivo frente al cambio climático, que provoca temperaturas cada vez más extremas, obligando a reformar los períodos de siembra.

**DIVERSIDAD GENETICA Y VARIEDADES.** Cuenta con más de tres mil variedades, entre cultivadas y silvestres; la región andina es el lugar donde existe la mayor diversidad genética de quinoa. Existen 5 grupos mayores según características de adaptación y morfología, fácilmente detectables.

Pueden presentar diversos colores que van desde verde, morado a rojo y colores intermedios a éstos. Se han llegado a identificar hasta 66 colores diferentes de grano.



**PROPIEDADES NUTRICIONALES.** Es un grano de altísima calidad nutricional, ya que reúne 20 aminoácidos, incluyendo los diez esenciales, es decir los que el organismo no es capaz de producir y deben ser incorporados por los alimentos. Su calidad nutritiva está representada por la composición de los aminoácidos esenciales, tanto en calidad como en cantidad, lo cual convierte a la quinua en un alimento funcional. El contenido de proteínas depende de su variedad, varía entre 13.81% y 21.9% y se encuentran en el núcleo del grano. También se han encontrado en la hoja de la planta un contenido importante de proteínas, vitaminas y minerales. Es un alimento apto para celíacos por no contener gluten.

Fuente potencial para la extracción de aceites, los ácidos grasos presentes son omega 6 (50.24%), omega 9 (26.04%), y omega 3 (4.77%) entre otros, por el contenido de algunos de éstos es que la quinua ayuda a reducir el colesterol LDL y a aumentar el HDL del organismo.

Posee un alto porcentaje de fibra, como característica general de los cereales y en particular de la quinua, produce sensación de saciedad ya que posee la propiedad de absorber agua.

En la semilla contiene entre el 58.1 y el 64.2% de almidón en forma de gránulo, de características particulares debido a que son mas pequeños que los granos comunes.

Rico en calcio, hierro, potasio y magnesio entre otros minerales, importante fuente de vitaminas E, A y B.

**USOS.** Se considera a la saponina, la cual se encuentra en la superficie del grano, como un producto de gran potencial para el uso no sólo de la industria de alimentos sino también farmacéutica y cosmética. Los gránulos de almidón poseen una alta viscosidad y la particularidad de gelatinizar a bajas temperaturas, esto lo convierte en un importante producto para ser explotado de manera industrial, como el aceite y la fibra que posee.

Además de poder utilizarse su grano en consumo casero, aumentó de manera notable su uso en negocios gastronómicos.



## Usos del grano de quinua



Ref: Montoya Restrepo, Revista Innovar 2005.-

**FUENTE:**

Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura, FAO.-

QUINUA: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial, Informe PROINPA.-

Análisis de las variables estratégicas para la conformación de una cadena productiva de la quinua en Colombia, Montoya Restrepo, L.; Martínez Vianchá, L. y Peralta Ballester, J., Revista Innovar. Edit. (2005).-

**Elaborado por Darinka Anzulovich-COPAL**