

LA QUINOA Y QUÉ BENEFICIOS APORTA A LA DIETA

La quinoa (*Chenopodium quinoa Willd.*), también llamada trigo inca, arrocillo o arroz del Perú, es un pseudocereal cuyos orígenes se remontan a hace 5000 años en los países andinos.

"Por su composición nutricional y sus componentes funcionales, como fitoesteroles, compuestos fenólicos o compuestos bioactivos, entre otros, organismos tan importantes como la FAO recomiendan su consumo a la población, en el contexto de un patrón de alimentación saludable"

La facilidad de conservación de la quinoa la convierten en un alimento vital durante las épocas de escasez de víveres.

todas las variedades de quinoa ofrecen beneficios nutricionales similares (alto contenido de **proteínas**, fibra, vitaminas y minerales), las variedades de colores oscuros, como la quinoa roja y negra, tienden a tener un mayor contenido de **antioxidantes** debido a sus pigmentos naturales, como los antocianos (esos pigmentos morados que también están presentes en otros alimentos, como los arándanos y las moras)

Valor nutricional de la quinoa

***Proteínas**

Alto contenido en proteínas (13,8-16,5 % en materia seca), con un perfil muy equilibrado de aminoácidos. "A diferencia de los cereales, la quinoa contiene cantidades importantes de lisina, así como de metionina, que es el aminoácido limitante en el caso de las legumbres, así como del resto de aminoácidos esenciales. De hecho, es rica en 17 aminoácidos, entre los cuales se incluyen los 8 esenciales".

Es apta para dietas sin gluten.

***Carbohidratos**

El principal hidrato de carbono en la quinoa es el almidón, pero variables entre los tipos de quinoa (entre el 32 y el 69,7 %).

***Fibra**

El contenido en fibra también es importante (alrededor del 8%), tanto soluble como insoluble.

***Ácidos grasos omega-3**

Aunque la grasa que aporta apenas supone el 6%, más del 50% de las que contiene son del tipo insaturadas y con aporte de los ácidos grasos poliinsaturados esenciales linoleico (omega 6) y alfa-linolénico (omega 3) ([datos FAO](#)).

***Vitaminas y minerales**

En comparación con otros cereales, la quinoa "Es fuente de magnesio, potasio, fósforo, magnesio, zinc, selenio, hierro, y en menor medida, vitaminas del grupo B, entre la que destacan las vitaminas del grupo B".

¿Cuántas calorías aporta?

Según la variedad, su valor energético se sitúa entre 300 y 399 kilocalorías por cada 100 gramos de alimento.

Beneficios de la quinoa en la dieta

Además de sus propiedades organolépticas que la diferencian de otros granos, cuenta con componentes que le confieren propiedades derivadas de su aporte en nutrientes. Por ejemplo, por su aporte de selenio contribuye a la protección contra el daño oxidativo, es cardiosaludable por su aporte de potasio que contribuye a la presión arterial normal, o es buena para la salud mental, por su aporte de hierro que contribuye a la función psicológica normal...

"En términos generales, se habla de que la quinoa ha mostrado beneficios a nivel metabólico, así como para patologías diversas, como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares, sin embargo, son necesarios más estudios y de mayor calidad para establecer una relación causa efecto, que vaya más allá del efecto en la salud de los nutrientes que aporta", señala el experto.

Quinoa en dietas de pérdida de peso

"la quinoa es un alimento con un aporte de nutrientes y compuestos bioactivos interesante para la salud, y que puede formar parte de un patrón de alimentación saludable y el manejo de distintas situaciones de salud, por ejemplo, la obesidad, la anemia o como fuente de energía saludable, en la enfermedad celiaca".

<https://www.academianutricionydietetica.org/veggie/quinoa/>