

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Quinoa, el 'superalimento' de moda

Pseudocereal. De alto valor nutricional, destacan las variedades blanca, roja y negra con las que se preparan diferentes primeros platos, pero también un variado repertorio de postres



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
132 g	370 kcal	9 g	0 mg	64 g

ANDREA D. SANROMÁ

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) declaró en 2013 el Año Internacional de la Quinoa por ser un alimento de alto valor nutritivo que ha formado parte de la dieta de los pueblos andinos por miles de años. Además, la resistencia de la quinoa a distintas condiciones geográficas, lo convierte en un alimento ideal para resistir los efectos del cambio climático, como la desertificación y la degradación de los suelos. Desde entonces, su cultivo y consumo se ha extendido por todo el mundo. Es fácil encontrar, este denominado 'superalimento' en grandes superficies y tiendas especializadas o de compra a granel. Este cultivo, también presen-

te en Castilla y León se postula como alternativa o complemento al del cereal. Las tres variedades más populares, la blanca, la roja y la negra han ido introduciéndose poco a poco como un ingrediente más en ensaladas, acompañadas con verduras, hortalizas o carnes como el pollo. Su semejanza, tras la cocción, con el arroz hace que sea muy fácil en cocina incorporarla en muchos platos como guarnición. Además, incluso se presenta como una buena alternativa para los seguidores de dietas vegetarianas que consiguen hacer una masa con la que elaborar unas diferentes y también sabrosas hamburguesas de quinoa con las que dar alternativa al consumo de carne.

Los celíacos también han encontrado un filón en este pseudocereal con el que se preparan panes y pizzas, incluso también hay propuestas más dulces como, por ejemplo, los bizcochos con harina de quinoa. Otra alternativa a nivel gastronómico la encontramos en los risottos porque debido a su semejanza con el arroz se ha popularizado su uso en todo tipo de platos que tienen como protagonista a este sí cereal, de hecho el segundo más producido en todo el mundo. En cuanto al apartado de los postres, hay opciones como el dulce de quinoa con leche como el arroz con el leche, flanes de quinoa, puddings con frutos rojos, miel y vainilla o también leche con quinoa y un

toque de vainilla. La versatilidad de este producto en cocina, sus propiedades nutricionales y su precio han contribuido a que este alimento esté viviendo un momento de apogeo que ha tenido como consecuencia la normalización de su consumo, como todo, con moderación. Por cierto, a la hora de elegir cuál comprar, como hemos mencionado anteriormente, la variedad blanca es la más conocida, rica en proteínas y es considerada un excelente quemagrasas natural. En cuanto a la roja, su sabor es un poco más fuerte y la negra, un híbrido del cruce de semillas entre la quinoa y la espinaca, que destaca también por su intensidad y por mantener un toque crujiente.

Ensalada de quinoa con aguacate



A. D. S. Aunque existen diferentes tipos de quinoa lo más habitual es encontrar la blanca, pero para esta ensalada se puede utilizar cualquiera, lo único que cambiará será el tiempo de lavado de la semilla. Así que, en este caso, lo primero es hacer un lavado previo con agua fría durante varios minutos. Se limpian bien, retirando la espuma que generan al contacto con el agua, y se escurren. A continuación, se cocinan. El proceso es sencillo: se echan en la cacerola dos partes de agua por cada una de quinoa y se añade una pizca de sal; se calienta bien el agua y en el momento en el que rompa a hervir se añade la quinoa y se deja a fuego medio, tapado, durante un cuarto de hora. Poco a poco la quinoa irá aumentando de tamaño y pasan de ser opacas a traslúcidas. Cuando comprobemos que han quedado más esponjosas y sueltas podremos retirarlas del fuego y pasarlas por un colador para retirar el agua restante. Una vez escurridas se dejan atemperar antes de utilizarlas en la ensalada. Al bol añadiremos también un par de tomates cortados en rodajas, un aguacate en lonchas o cuadraditos y un poco de pepino.

Parece un cereal pero no lo es

DANIEL DE LUIS
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La quinoa no es un cereal. Más bien un pseudocereal porque botánicamente no pertenece a esa familia. No obstante su aspecto y formas de consumo son similares a las de un cereal. La quinoa (*Chenopodium quinoa*) es una especie cercana a la espinaca. En 1996, las propiedades nutricionales de la quinoa hicieron que la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura) la clasificase como un cultivo prometedor y la catalogara como "súper alimento" por su elevado valor nutricional. Y es que precisamente, desde este punto de vista pode-

mos señalar que aporta alrededor de 300 calorías por 100 gramos, una cantidad ligeramente inferior al trigo y el arroz. La cantidad de proteínas varía según la variedad. Por lo tanto, puede oscilar entre un 10% y un 17% y esto significa que tiene más proteínas que otros cereales (arroz 8%, trigo 9% y maíz 9,4%). A diferencia de los mencionados, la quinoa contiene una proteína completa de alto valor biológico que aporta todos los aminoácidos esenciales y no esenciales. Asimismo, no contiene gluten por lo que puede incluirse en la dieta de los pacientes celíacos. Por todo esto, la calidad y cantidad de sus proteínas la convier-

ten en un alimento muy utilizado en las dietas veganas. Su contenido en grasas es bajo, entorno al 5,5% y de ahí la mitad es grasa poliinsaturada, aportando sobre todo omega 6 (ácido linoleico) y, en menor proporción, omega 3 (ácido linoléico). Contiene un aporte importante de hidratos de carbono y la mayoría de su fibra que es casi de 9 gramos por cada 100, es insoluble, siendo una de sus principales propiedades nutricionales. La quinoa es una fuente de vitaminas, hierro, magnesio, zinc y potasio. Su consumo es ideal para vegetarianos por sus calorías y proteínas de muy alto valor biológico,