



Universidad
Mayor de San Andrés



Vicerrectorado
Departamento de Investigación,
Postgrado e Interacción Social



La Quinoa: Un patrimonio alimentario

La quinua es el grano con más nutrientes al poseer todos los aminoácidos esenciales, es decir las moléculas que actúan como estructura fundamental de las proteínas, por tanto, considerado un "superalimento", según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

El docente investigador del Instituto de Investigaciones Agropecuarias y Recursos Naturales

y la Estación Experimental de Patacamaya dependientes de la Facultad de Agronomía de la UMSA, Marco Antonio Patiño Fernández, que trabaja en el área de transformación de granos andinos, comenta que la quinua puede tener de 14 a 18 por ciento de proteína solo como grano, dependiendo de la variedad.



La quinua: un alimento altamente nutritivo

La quinua es conocida como un patrimonio alimentario al reunir todas las cualidades de valor nutricional y nutracéutico, es decir productos derivados de alimento con beneficios médicos o para la salud. Actualmente más de 100 países trabajan con la quinua en la producción o en la investigación.

Si analizamos el valor nutricional de la quinua como biomasa, es decir el conjunto de la materia orgánica de origen vegetal, explica Patiño, podemos afirmar que tiene un alto valor nutricional y una amplia gama de proteínas, por ejemplo, en las hojas de quinua existe entre 20 a 25 por ciento de valor proteico.

Valor proteico de la hoja de quinua

Según investigaciones publicadas sobre las hojas de quinua en cuanto a su composición nutricional y fitoquímica, así como sus beneficios para la salud humana, se conoce que contienen más proteínas que en el grano mismo, además, son una fuente de otros nutrientes como calcio, fósforo, hierro y zinc.

Las investigaciones han revelado que las hojas frescas o secas de quinua no contienen gluten y proporcionan una excelente fuente de proteínas, aminoácidos, minerales esenciales, ácidos grasos omega, y bajas cantidades de carbohidratos, y podrían resolver los problemas de desnutrición y contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional.

Las hojas pueden ser consumidas en sopas, como vegetales cocidos o ensalada como la espinaca. En las comunidades del área rural la hoja de quinua se la conoce como chihua.



La UMSA promueve el valor agregado de la quinua

Marco Patiño que trabaja en el área de transformación de granos andinos de la Estación Experimental de Patacamaya, comenta que actualmente la quinua es comercializada solo como grano, la UMSA está promoviendo el valor agregado, directamente para el consumo, por ejemplo, procediéndose a la limpieza del grano extrayendo la saponina que es la capa externa amarga, por ejemplo, para su comercialización como hojuelas después de un proceso de laminación o presión que puede ser consumido en el desayuno agregándose yogurt, sobre todo por los niños y jóvenes al igual que las granolas o el pop corn, con esta variedad de productos se tienen alternativas no solo para distintos grupos poblacionales, sino para la preparación de dietas y menús conocidos, como platos tradicionales,

entre otros: el pesque preparado con mantequilla, leche, queso, anís y desde luego quinua o la phisara que tiene como ingredientes papa, haba, queso, caldo de res y quinua. Ambos son considerados excelente fuente de proteína completa, fibra, vitaminas y minerales, contribuyendo a una dieta equilibrada, salud digestiva y cardiovascular.



Día Nacional del Consumo de la Quinua

Estos antecedentes nutricionales de la quinua constituyéndola en una aliada en la lucha contra el hambre, suscitaron que el 7 de julio fuera proclamado como el Día Nacional del Consumo de la Quinua. Con esta celebración, en el caso de Bolivia, se reconoce el trabajo de los pueblos indígenas en su cultivo, además de destacar y difundir las bondades nutricionales de este denominado “grano de oro”.

Sensibilización del consumo de la quinua a partir de políticas públicas y estrategias

El investigador Marco Patiño comenta que la sensibilización en la población para el consumo de la quinua debe ser sostenida y no solo el día de la quinua, a partir de políticas públicas y estrategias con el propósito de promover el consumo responsable y el hábito de consumo por sus propiedades energéticas proteicas y nutraceuticas, como parte de una cultura agroalimentaria, por ejemplo, en la dieta de los niños.

“Es importante que seamos más conscientes con nuestra alimentación para hacer frente a problemas de salud, como la obesidad, la diabetes o las enfermedades cardiovasculares”.



AUTORIDADES UMSA

María Eugenia García Moreno
Rectora

Tito Valerio Estévez Martini
Vicerrector

Mauro Costantino
Jefe, Departamento de Investigación,
Postgrado e Interacción Social

Ignacio Chirico Moreno
Coordinador General Programa UMSA/Asdi

PRODUCCIÓN

Cristina Mejía Alarcón
Asesora comunicación científica y gestión de calidad
Programa UMSA/Asdi

Carlos Rodríguez Laredo
Responsable de comunicación
DIPGIS - UMSA

Dorian Rene Chura Azucena
Asistente de comunicación y apoyo técnico operativo
Programa UMSA/Asdi

Ángel Alcides Tambo Apaza
Diseño y edición multimedia
Programa UMSA/Asdi