

SuperGranos y Semillas

QUINOA

Información básica

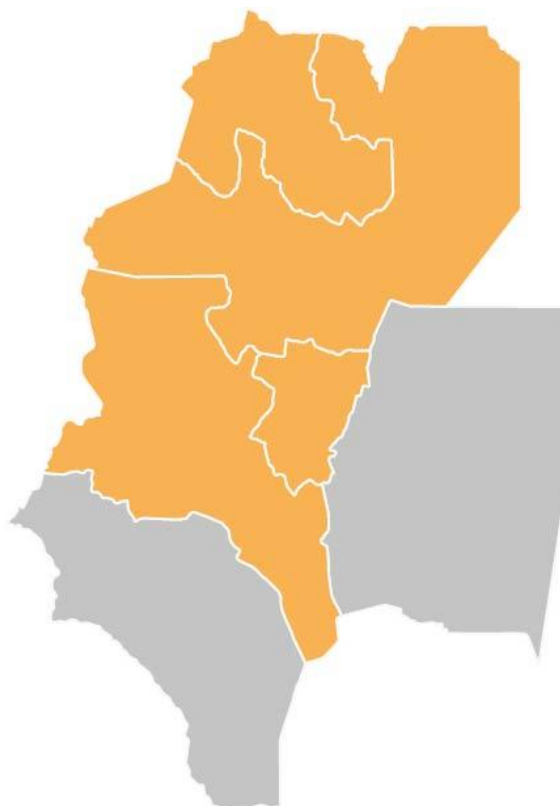
La producción de quínoa de Argentina se localiza en la región noroeste, especialmente en las provincias de Jujuy, Salta, Catamarca y muy poco en Tucumán y el 92% de la producción mundial se concentra en Perú y Bolivia.

En los últimos años, la quínoa se ha constituido en un alimento de gran demanda por sus bondades nutritivas.

El grano de este cereal contiene un elevado contenido proteico, el cual supera cualitativa y cuantitativamente a otros cereales. En la actualidad, la quínoa como producto va destinado a mercados donde uno de sus intereses principales es la alimentación saludable.

La producción local de quínoa presenta buenas oportunidades, tanto para el mercado local como para la exportación.

Si bien existen más de 3 000 variedades de quínoa, actualmente se aprovecha menos del 1%. Por su composición rica en nutrientes, es considerada un alimento muy completo. Ha sido incluida por la NASA en las dietas de astronautas para viajes espaciales de larga duración. Además, al ser un cereal, tiene la propiedad de absorber agua y permanecer más tiempo en el estómago.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción	Presentaciones
	100 g	
Energía	374 kcal	Granos
Carbohidratos	68,9 g	Inflado como snack
Proteína	13,1 g	Harina
Grasa	5,8 g	Pipoca (palomita)
Grasa saturada	0,59 g	
Grasa Poliinsaturada	2,347 g	
Grasa Monoinsaturada	1,535 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	5,9 g	
Sodio	21 mg	
Potasio	740 mg	

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la Salud

Esta semilla posee proteínas de una calidad única, al contener todos los aminoácidos esenciales que el organismo humano necesita y no es capaz de sintetizar por sí mismo.

Entre ellos se destacan la lisina, la metionina, la arginina y la histidina. Es por ello que sirve tanto para el desarrollo del cerebro, el crecimiento, la memoria, y para el metabolismo de la insulina.

Su alto contenido en fibra dietética total (7 gramos por cada 100 gramos de quínoa cruda), produce sensación de saciedad.