

Por Carlos Avalos

Quinua

# Alimento Inca en tiempos modernos

Nos acompaña desde tiempos donde el Sol era nuestra divinidad y el Inca representaba la autoridad máxima en estas latitudes. La quinua conquista ahora el mundo con dos armas simples, aunque efectivas: el suave sabor de sus granos y su gran potencial nutritivo.



Constituía uno de los alimentos básicos para los antiguos habitantes de los andes peruanos, al igual que el maíz, la papa y la kiwicha. Era conocida como el “cereal madre” por su importancia. Cada año, el Inca, en una ceremonia especial, plantaba las primeras semillas de la temporada y durante el solsticio de invierno, los sacerdotes llevando vasijas de oro llenas de quinua se las ofrecían al Inti, el Dios Sol.

La quinua fue domesticada y cultivada en el Perú aproximadamente hace 6,000 años. En la época del apogeo incaico se llegó a cultivar en toda la extensión de su imperio, llegando a tener diferentes centros de domesticación a lo largo de los territorios de Perú, Bolivia y Ecuador.

De nombre científico *Chenopodium Quinoa*, los pobladores la conocen como quinoa o quinua. En el imperio incaico la llamaba lágrimas de sol, quizás debido a su blanquecino color y a la pequeñez de sus granos... tal vez por su alto valor nutricional, ampliamente conocido desde aquellos tiempos, o simplemente por considerarla como un alimento con tantas cualidades que solo podría ser atribuido a una divinidad tan importante como el Sol.

Al ser considerada un alimento imprescindible en la dieta del antiguo Perú, la quinua era participe en diversas ceremonias y rituales andinos, los cuales fueron marginados y prohibidos por los europeos durante la época de la conquista española. Este fue un motivo para que cultivos como la quinua, al igual que la kiwicha, fueran prohibidos durante el periodo virreynal debido a que eran especies asociadas con rituales paganos.

### LA QUINUA EN LA ACTUALIDAD

La quinua que puede cultivarse a nivel del mar y hasta los 4,000 metros de altura, dependiendo de las variedades, tiene un periodo de crecimiento que fluctúa entre los 90 y 220 días. La planta crece preferentemente en climas y condiciones rigurosas. En las regiones con climas cálidos las semillas y los frutos son más acuosos y dulces, exuberantes y tentadores, mientras que las frías son por lo general secos y amargos, concentrando mayor cantidad de proteínas y nutrientes.

La quinua se cultiva en diversos países de Latinoamérica, entre los que destacan Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador y, sobre todo, el Perú; siendo nuestro país el principal productor mundial de esta singular especie. En nuestro territorio, sus granos, cada vez más valorados en el mundo, se cultivan principalmente en departamentos andinos como Ayacucho, Cusco, Huanuco y Puno.

Así, esta especie, que una vez fue prohibida y tratada con indiferencia, actualmente es apreciada y consumida



con fervor. Según la Asociación de Exportadores (ADEX), en lo que va del año, las exportaciones de quinua están próximas al millón y medio de dólares. Entre los principales países consumidores de la quinua a nivel planetario figuran Estados Unidos, Alemania, España, Japón, Canadá, Italia, Nueva Zelanda, Panamá y Reino Unido.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LA QUINUA

Si nos preguntamos dónde radica la exquisitez de la quinua, la respuesta es simple: No hay un cereal más nutritivo e indispensable para el ser humano que la quinua. Es el cereal de mayor y más completa composición en aminoácidos que existe en nuestro planeta. Contiene 20 aminoácidos -incluidos los 10 esenciales para el ser humano-, especialmente la lisina que es de vital importancia para el desarrollo de las células del cerebro, los procesos de aprendizaje, memorización y raciocinio, así como para el crecimiento físico.

La quinua posee 40 por ciento más lisina que la leche, considerada todavía como el alimento ejemplar de la humanidad. De allí su calificativo de “súper cereal”. No tiene colesterol ni gluten, una gran ventaja frente a los demás cereales, debido a que el gluten está presente en todos los cereales, impidiendo que las personas alérgicas a esta sustancia puedan ingerirlos.

Además, la quinua proporciona minerales y vitaminas naturales, especialmente las vitaminas A, C, D, B1, B2, B6, así como el ácido fólico -otra vitamina del grupo B-, la niacina, calcio, hierro y fósforo. Todos presentes en altos porcentajes y garantizados para la IDR (Ingestión Diaria Recomendada).



### **PARA TODA LA FAMILIA.**

De gran digestibilidad para niños, jóvenes, adultos y ancianos, al igual que para los deportistas e intelectuales, en promedio la quinua contiene hasta 400 por ciento más de lisina que el trigo y el maíz. Sustituye a las proteínas de origen animal, con la ventaja adicional de ser un nutriente libre de grasas, colesterol, ácido úrico y toxinas propias de los alimentos animales.

La quinua supera también en cantidad y calidad a los aminoácidos que proveen los más destacados productos de origen animal como la leche, la carne y los huevos. Por este motivo la FAO (Organización para la Alimentación y la Agricultura) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) la consideran un alimento único por su alto valor nutricional. Un alimento que no debería faltar en nuestros hogares.

### **USOS MEDICINALES DE LA QUINUA**

Los beneficios que aporta la quinua son múltiples, convirtiendo a la especie en una medicina natural muy eficiente. Su harina resulta beneficiosa para tratar enfermedades que se manifiestan en la piel así como en quemaduras y heridas abiertas, debido a que su alto contenido de saponina contribuye a la eliminación de los tejidos lastimados y a su rápida reconstitución.

Asimismo, se utiliza para el tratamiento de abscesos, hemorragias y luxaciones; y contra el vómito. Y además de ser un eficiente antiespasmódico, un efectivo laxante y diurético, ayuda a prevenir la formación de células cancerígenas... En fin, conocidas sus propiedades no perdamos -al menos yo no la perderé- la oportunidad de saborear un rico plato de quinua y hacerle así un gran favor a nuestro organismo con sus innumerables beneficios. ■