

# Sobre la quinoa y sus virtudes dietéticas

**MAGDA CARLAS**  
Barcelona

**N**o se trata, ni mucho menos, de un alimento nuevo. De hecho, tiene más de 5.000 años y es un ingrediente básico en países como Bolivia, Ecuador o Perú. Podía haber sido en su momento, como la patata o el maíz, un alimento importado del Nuevo Mundo, pero parece que los descubridores españoles no lo vieron con buenos ojos... El caso es que ahora está de moda y que empieza a incluirse con cierta asiduidad en los menús de restaurante, en la cesta de la compra e incluso en el pan. Buen momento, pues, para saber qué aporta este alimento.

Aunque se considera un cereal y se trata como tal, no lo es. Es la semilla de una planta de la familia de las amarantáceas, como la acelga o la espinaca. Tiene, eso sí, una composición y unas características organolépticas parecidas a las de los cereales, con algunas sustanciosas diferencias. Una de ellas y muy importante es que aporta un porcentaje superior de proteínas y, lo que es mejor, proteínas de alto valor biológico, con todos los aminoácidos esenciales. Por tanto, es una opción perfecta para todos, pero especialmente para las personas vegetarianas o poco amantes de las pro-



teínas animales. Otro punto interesante de este alimento es que no contiene gluten, lo cual lo convierte en idóneo para las personas con intolerancia a este nutriente. Sin olvidar que su valor nutritivo es muy alto. Contiene pocas grasas y dosis notables de calcio, hierro y magnesio y fibra. Además, aporta las vitaminas del grupo B y una energía muy parecida a la de la mayoría de los cereales, unas 350 kcal cada 100 gramos.

Cabe añadir que es un ingrediente con grandes posibilidades gastronómicas. Tiene un sabor algo dulzón y una textura crujiente que la hacen muy especial. Hervida es perfecta para

combinar con otras verduras, legumbres o cereales. Es de fácil preparación y puede ser un buen ingrediente también para postres y dulces. Aunque con algunos siglos de retraso, la quinoa tiene poco a poco el lugar que se merece.

## La sugerencia

### Ensalada suave de quinoa

Hervir unos 100 gramos de quinoa con unos 300 cc de agua durante unos 15-20 minutos. Dejar enfriar. Mezclar la quinoa con unos tomates rojos cortados en cuadraditos, pepino en juliana y perejil triturado. Condimentar después con una salsa elaborada con aceite, yogur y zumo de limón a partes iguales. Es una ensalada fresca, sana y muy ligera.