

La quinua: un superalimento de reciente introducción a México

Por investigadores del CIAD



La quinua (*Chenopodium quinoa* Willd.) es un cultivo originario de las regiones andinas de Sudamérica. Fue domesticada hace aproximadamente siete mil años, principalmente en el lago Titicaca, entre Perú y Bolivia. La población inca la consideraba un alimento sagrado y le llamaba "grano madre". Esta planta puede crecer desde el nivel del mar hasta una altitud de 3,800 m y tolerar ambientes fríos, de alta salinidad y

secos, según la variedad. La quinua es un cultivo de reciente introducción con registros de siembra a partir de 2016 en el estado de Aguascalientes. Aunque tradicionalmente es un producto importado (principalmente de Perú), el Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias (Inifap) ha trabajado en años recientes en la introducción de este cultivo y ha seleccionado las mejores variedades adaptadas a

las condiciones de regiones como Puebla, Tlaxcala, Hidalgo, Estado de México y algunas partes de Veracruz. Este pseudocereal es un grano sin gluten, con un bajo índice glucémico y un alto contenido de proteínas; aporta mayor cantidad de aminoácidos esenciales que los cereales. También contiene ácidos grasos omega-3 y omega-6; es rica en minerales, destacándose por su alto contenido de calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc, así como en vitaminas C, E, B6, B5, tiamina y ácido fólico. Posee una alta digestibilidad con un valor biológico similar al de la carne de res (74%). Además, contiene tocoferoles (antioxidantes naturales) y fitoesteroles que contribuyen a reducir el colesterol al inhibir su absorción intestinal, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares y la aterosclerosis. También es una fuente de compuestos fenólicos que pueden disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, incluidos el cáncer y la diabetes.

¿Cómo se puede consumir la quinua?

La harina de este grano se utiliza para elaborar productos tostados y horneados, como pizzas, galletas, pastas y panes. Las semillas pueden fermentarse para producir cerveza. Los brotes y los germinados se pueden añadir directamente a las

ensaladas. Mientras que las hojas, los brotes y las semillas pueden consumirse cocidos, salteados, guisados y al vapor. Estudios sensoriales han mostrado que las hojas de quinua tienen sabor, textura y aroma comparables a los de las espinacas. La quinua es un alimento que va ganando popularidad a nivel mundial y cuyo consumo se incrementa debido a su excelente calidad nutricional y sus beneficios para la salud humana. Consumir quinua en cualquiera de sus formas ayudará a tu organismo a funcionar mejor.

En el Laboratorio de Proteómica de la Coordinación de Ciencia de los Alimentos del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD), en colaboración con el Inifap y el Tecnológico Nacional de México – Instituto Tecnológico de Roque, actualmente se estudia el efecto de la fermentación probiótica sobre la capacidad antioxidante y la generación de péptidos bioactivos en semillas de quinua cultivadas en México.

*** Autoras(es): Angélica Espinosa Plascencia y José Ángel Huerta Ocampo, académicos(as) de la Coordinación de Ciencia de los Alimentos del CIAD; Eduardo Espitia Rangel, investigador del Inifap, y Ahuizolt de Jesús Joaquín Ramos, profesor del TecNM, campus Roque.**