

Programa Integral de Salud

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE SALUD



2013 Año Internacional

Quinoa

¿Qué es la Quinoa?

La Quinoa o Quínoa es una planta andina que se originó en Perú y Bolivia. Fue cultivada y utilizada por las civilizaciones prehispánicas hace 4 mil años aproximadamente.

El grano de la Quinoa contiene 20 aminoácidos (incluye los 10 esenciales) en especial la LISINA, que es de vital importancia para el desarrollo de las células en el cerebro, memorización y raciocinio, así como crecimiento físico.

La evidencia histórica disponible señala que su domesticación por los pueblos de América puede haber ocurrido entre los años 3,000 y 5,000 antes de Cristo. A la llegada de los españoles, la quinoa tenía un desarrollo tecnológico apropiado y una amplia distribución en el territorio Inca y fuera de él. El primer español que reporta el cultivo de quinoa fue Pedro de Valdivia, quien al observar los cultivos alrededor de Concepción menciona que, entre otras plantas, los indios siembran también la quinoa para su alimentación.

Un futuro sembrado hace miles de años

LA QUINUA ES:

- Analgésica
- Antiinflamatoria
- Cicatrizante
- Reconstituyente
- Anticancerígena
- Antioxidante
- Estimulante cerebral
- Remineralizante

Además mejora el tránsito intestinal, regula los niveles de colesterol, desarrolla la flora bacteriana, previene cánceres digestivos y hormonodependientes, es un poderoso reconstituyente y beneficia a los sistemas músculo- esquelético nervioso.

Beneficios de la Quinoa

Por su alto contenido en fibra ayuda a mejorar el proceso de digestión y por su contenido de fitoestrógenos previene enfermedades crónicas como osteoporosis y cáncer de mamá.

Valor nutricional:

La quinoa es única debido a su calidad de semilla que puede comerse de modo similar al grano.

LA QUINUA ES IDEAL PARA CASOS DE:

- Analgésica
- Antiinflamatoria
- Cicatrizante
- Reconstituyente
- Anticancerígena
- Antioxidante
- Estimulante cerebral
- Remineralizante

A toda la comunidad universitaria se les invita a conocer la deliciosa variedad de productos alimenticios elaborados a base de Quinoa, que se presentará los días miércoles, jueves y viernes, de 12:00 a 17:00 horas, en el Kiosko de Residencias Universitarias de esta casa de estudios. Los productos también estarán a la venta.