

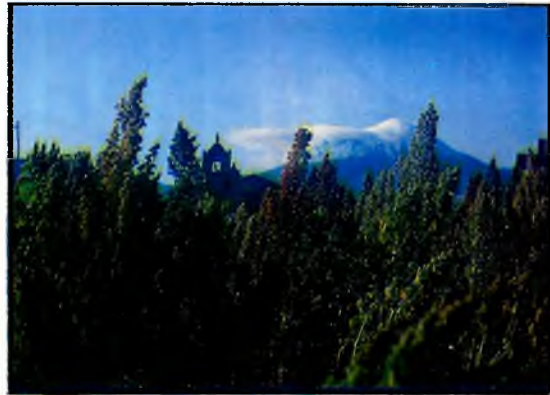


La **Quinua**

Grano de oro de los Andes

Carlos Nieto C.

Valdi Fischer P.



Grano de oro de los Andes



RESCATEMOS Y VALOREMOS LO NUESTRO

La Quinua

CONTENIDO DE AMINOACIDOS ESENCIALES DE LOS GRANOS DE QUINUA Y TRIGO (g de aminoácidos/100g de proteínas) *

Aminoácido	Quinua	Trigo
Lisina	6.8	2.9
Metionina	2.1	1.5
Treonina	4.5	2.9
Triptófano	1.3	1.1

VALOR NUTRITIVO DEL GRANO DE QUINUA EN COMPARACION CON EL TRIGO (g/100g) *

	Quinua	Trigo
Calorías	351	330
Proteínas	11.0 - 21.3	8.6
Grasa	5.3 - 8.4	1.5
Carbohidrato	53.5 - 74.3	73.7
Fibra	2.1 - 4.9	3.0
Ceniza	3.0 - 3.6	1.7
Humedad (%)	9.4 - 13.4	14.5

UN ALIMENTO NUESTRO

El grano de quinua es un producto de origen andino. Domesticado y cultivado desde épocas muy remotas, la quinua ha tenido una importancia trascendental para la alimentación humana en tiempo de los Incas y otras culturas que se desarrollaron en los Andes. Representa todavía hoy en día una alternativa de cultivo esperanzada para los pobladores de las zonas marginales altoandinas y una fuente alimenticia bastante completa para los niños, adultos y ancianos. Las bondades de la quinua son múltiples:

1). Para el productor:

- tecnología de producción de baja inversión al alcance del pequeño agricultor.
- bajo riesgo para la inversión.
- alta tasa de retorno económico.

2). Para el consumidor:

- grano sano y natural no contaminado por químicos dañinos.
- grano de alto valor nutritivo por la calidad de sus proteínas: alto contenido en aminoácidos esenciales (Lisina).
- grano listo para cocinar con las variedades "dulces" o de bajo contenido en saponina.

3). Para la economía del país:

- disminución de la dependencia alimenticia del exterior.
- ingreso de divisas con la exportación del producto.



EMBAJADA DE BELGICA-QUITO
Telf: 433 - 655



DIRECCION PROVINCIAL
AGROPECUARIA-CHIMBORAZO

PROYECTO 3 P-90-160 INIAP-CIID Santa Catalina, programa Cultivos Andinos