

Actualidad Educativa

LATINOAMERICANA

ISSN 1959-1887

Diciembre, Vol. 5, N° 2, 2014

Universidad Tecnológica
OTEIMA

Experiencias con la
Modalidad Virtual en
la Educación Superior
en Panamá

Foro de Educación,
Investigación
e Innovación

La Quinoa,
Cereal de Alto
Valor Nutritivo

Efectividad del uso
de Semen Sexado
en Novillas



LA QUINUA, CEREAL DE ALTO VALOR NUTRITIVO para mejorar la Dieta Alimentaria en el área rural de Panamá

Blanca Aparicio M.
Licda. en Administración Pública
Posgrado en Alta Gerencia
Mgtra. En Docencia Superior
Universidad Tecnológica Oteima
e-mail: esc.administracion@oteima.ac.pa

Mario Luis Ríos C.
Licdo. en Periodismo
e-mail: mariolr57@hotmail.com

Introducción

El Quinoa es un cereal de alto valor nutritivo, conocido por su material genético conservado, el cual podemos integrar a nuestra dieta balanceada.

Según Tapia (2012), el Quinoa es consumido desde hace 5000 años aproximadamente, en los Andes de Bolivia, Perú, Argentina, Chile, Colombia y Ecuador. El nombre científico es *Chenopodium quinoa* y el género: *Chenopodium* se deriva de la forma particular de las hojas, similares a las patas de ganso. Del griego "chen" = (ganso) y "pous" = (pie) o "podion" = (pie pequeño). El Quinoa, epíteto que proviene de los Incas que la llamaban quinoa "chisiya mama", que en "quechua" significa "madre de todas las semillas".

Con un sabor definido, y a la vez parecido a los cereales, ocupa un lugar de preferencia en la mayoría de los hogares de los habitantes de

América del Sur. En Panamá, los problemas de alimentación, en el área del oriente chiricano constituyen uno de los inconvenientes para el desarrollo de la región. Según el departamento de Nutrición del Ministerio de Salud de Chiriquí (2009), esta población presenta un patrón alimentario basado en un alto consumo de leguminosas y musáceas (plátano y guineo); raíces y tubérculos; siendo muy bajo el consumo de proteínas y frutas, de ahí la alta prevalencia de desnutrición en la población. Esto se debe al bajo ingreso familiar y al desconocimiento de una dieta balanceada, entre otros.

Con la implementación del cereal Quinoa, la población en general de esta área, disminuirá el déficit de la dieta alimentaria.

Bondades Alimenticias

Según Ayala (2013), este alimento tiene el doble de proteínas que los cereales, que normalmente

se comen; también la Quinoa tiene una menor cantidad de hidratos de carbono que contienen las vitaminas del grupo B, además de muchos minerales y una considerable cantidad de grasas saludables. Otra virtud de la Quinoa, es que no se cultiva con plaguicidas, siendo esto una gran ventaja para la salud de los infantes y los adultos mayores, principalmente.

La Quinoa contiene 20 aminoácidos esenciales, lo que le hace completo, y de fácil digestión. Normalmente, para su preparación, se tuestan los granitos para producir harina; al tostarlos, adquieren un agradable sabor, también se pueden hervir los granitos en sopas, recordándonos el sabor de la nuez. Además, se prefiere como cereal con leche como acompañamiento o guarnición y hasta se pueden preparar chichas y cervezas. (Bojanic, 2011)

El promedio de proteínas en el grano de la Quinoa es de 16%, pero puede contener hasta

23%, lo cual es más del doble que en cualquier cereal. El nivel de proteínas es cercano al porcentaje que dicta la FAO para la nutrición humana. Por esta razón, la NASA considera el cultivo de la quinua como un posible candidato para sistemas ecológicos cerrados y para viajes espaciales de larga duración. (FAO, 2013)

Por toda la información presentada, el poder desarrollar esta idea, llevará soluciones a corto y mediano plazo, para una población altamente empobrecida, y también para la población en general, con niveles preocupantes de desnutrición que es el principal causante de muertes y desertión escolar en nuestro país.

Tomando en consideración que de desarrollar este cultivo en nuestro país, en el área del oriente de Chiriquí se crearán fuentes de empleo para los cientos de indígenas y campesinos que posteriormente podrán comercializar el pseudocereal Quinua y sus derivados; por tal razón, sería recomendable e interesante que se hagan investigaciones en Panamá usando este pseudocereal en alimentación humana.

Según Falcón y Rivera (2011), respecto al consumo y exportación de la Quinua, Bolivia, Perú y Ecuador son los principales consumidores, a nivel mundial, dedicando prácticamente el 80% de su producción al autoconsumo y el resto a la exportación, consumidos por una población con ingresos más altos. De lo anterior podemos decir que, el alto valor nutricional y el consumo por parte de deportistas y vegetarianos hace que cada vez estos pseudocereales sean más consumidos.

Además, la Quinua se puede cultivar en diferentes altitudes, desde el nivel del mar hasta más de 3,000 msnm, con mayor producción por altos niveles de precipitación pluvial.

Según Delatorre (2013), *“Las bajas condiciones de fertilidad de los suelos del Altiplano y la poca seguridad de riego limitan fuertemente la producción de quinua, razones por las cuales se deben corregir los suelos desde el punto de vista de la fertilidad con aplicación de materia orgánica y fertilizantes nitrogenados y fosfatados. De igual forma se requiere considerar obras de riego que aseguren una adecuada producción y que permita tener una oferta permanente en el tiempo”*.

Se sugiere a los investigadores que incursionen en el cultivo del Quinua, para desarrollarlo en bien de la salud del panameño.

Conclusiones

La Quinua, por su alto valor nutritivo, es apta para el consumo humano, ofreciéndole vitaminas, aminoácidos, hierro, y demás, lo que lo convierte en un alimento completo que ofrece altos rendimientos, con una inversión mucho más baja que otros productos agrícolas similares.

Con la implementación de la Quinua aumentará el beneficio para una población con problemas de nutrición, que además cuentan con grandes extensiones de tierras baldías.

Con la producción de este pseudocereal en la región del oriente chiricano, se podrá ayudar a

disminuir la desnutrición principalmente de los miles de niños (as) de esta área.

Referencias Bibliográficas

- Ayala, F. (2013). Desarrollo de estrategias de posicionamiento. Caso: Producto Quinua. *Revista Perspectivas* 32: 39-56.
- Bojanic, A. (2011). La quinua-cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial. FAO. Oficina Regional para América Latina y el Caribe. *Chenopodium quinoa*. Recuperado el 27 de abril de 2014. http://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_quinoa
- Delatorre, J. (2013). La quinua (*Chenopodium quinoa* Willd), un tesoro andino para el mundo. *Revista Idesia* 31(2).
- Falcon, M. y Rivera, L. (1991). El valor nutricional de la Quinoa. Recuperado de www.amarc.org.
- FAO (2013). Quinoa alimento completo. Recuperado el 26 de abril de 2014. <http://www.hogarutil.com/cocina/escuela-cocina/consejos-compra/201301/quinoa-quinoa-alimento-completo-18361.html>
- Ministerio de Salud (2009). Desnutrición de la población Ngöbe Buglé. David, Chiriquí, Panamá.
- Quinoa año Internacional (2013). Un futuro sembrado hace miles de años (en línea). Chile: FAO. Recuperado el 26 de abril de 2014 de <http://www.fao.org/quinoa-2013/es/>.

