

La Quinoa lleva a la sierra a los mercados globales y al desarrollo

8 de Septiembre de 2014



Durante miles de años, la quinoa apenas salió de su origen en los Andes. Otros cultivos como la papa y el maíz y más recientemente el espárrago y la uva peruana han sido exportados a todo el mundo,

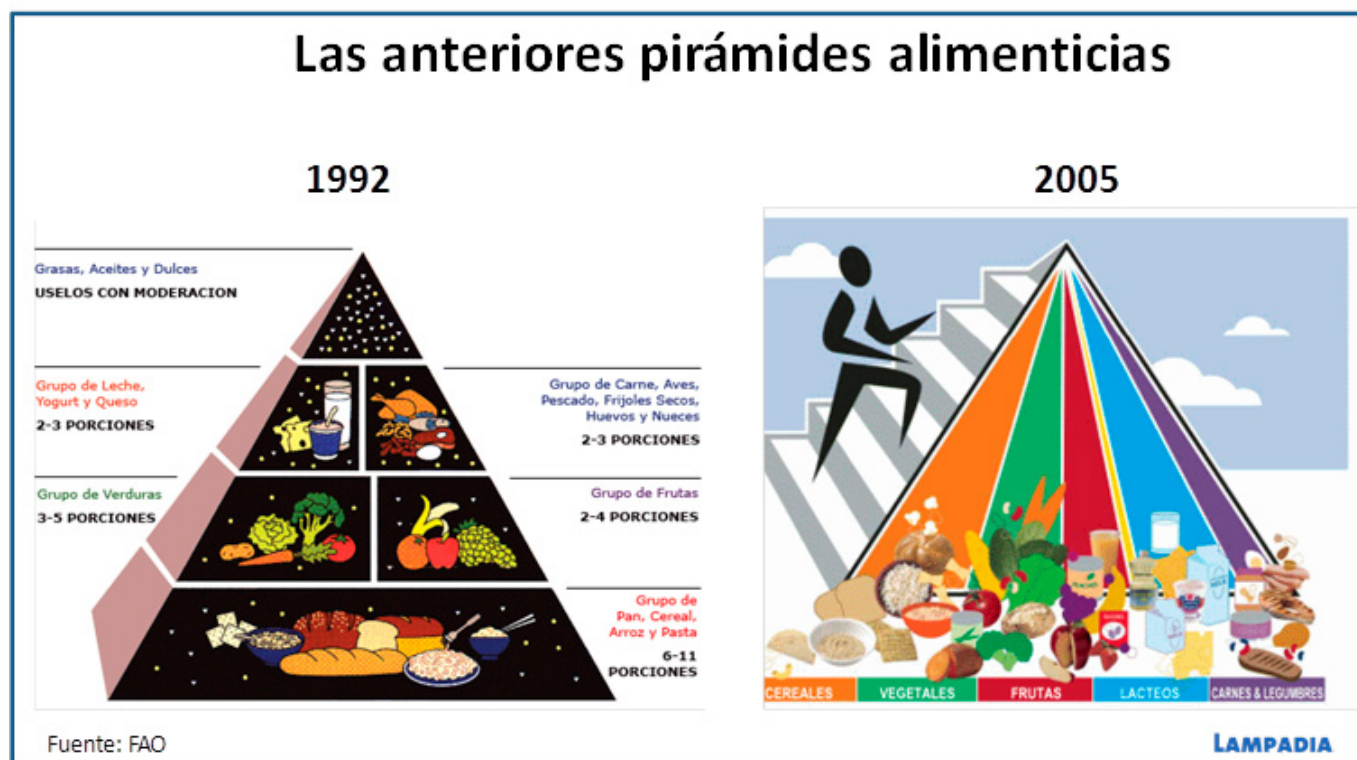
pero a la quinua nunca le dimos la oportunidad. Ahora, sin embargo, la quinua ha sido reconocida un "súper alimento" con renombre internacional y, el 2013, a instancias de la FAO, fue declarado por la ONU: Año Internacional de la Quinua.

Los granos de la sierra peruana, como la kiwicha en el pasado reciente, no han tenido la misma suerte de la quinua. Pero con su éxito en todos los mercados internacionales, EEUU, Europa y el Asia, podemos usar su posicionamiento como una suerte de pasaporte para el acceso de los otros granos serranos a los mercados globales. Esto permitiría profundizar los lazos de la población serrana con los mercados de consumo más ricos y mejorar su calidad de vida.



Gracias a los avances en el conocimiento de los alimentos saludables, se viene destacando un aumento en la importancia de los granos enteros en la comida diaria. Esto se observa claramente en el cambio de la conocida "pirámide alimenticia". El Departamento de Agricultura en Estados Unidos reemplazó en el 2011 a esta conocida figura por un icono de "Mi Plato" (My Plate) que insta a las personas a comer una dieta más saludable. De acuerdo con "Mi plato", la mitad debe contener frutas y verduras y, la otra, proteínas magras y granos enteros. También se sugieren, en menor proporción, lácteos bajos en grasa.

Esto, junto con un activo fomento de parte de la Primera Dama, Nadine Heredia, y el gobierno boliviano, han llevado a la quinua a las grandes ligas internacionales de la comida saludable.



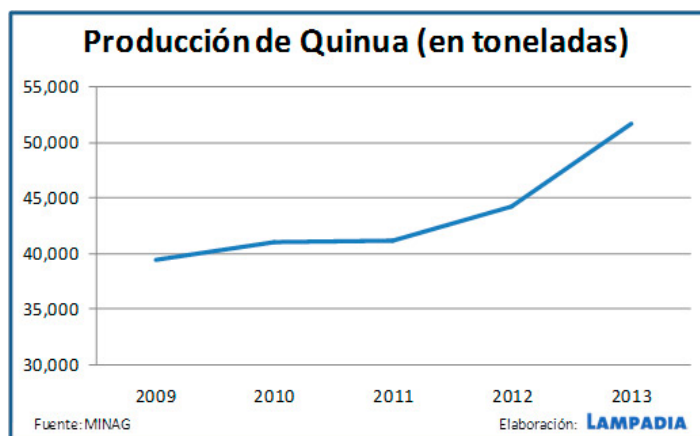
Satisface los antojos por comer carbohidratos, pero con una mayor cantidad de nutrientes, manteniendo una dieta balanceada. La quinua es rica en proteínas y fibra, y contiene grasas saludables, magnesio, potasio, calcio y ácido fólico. Comparada con otros granos, este cereal está siendo recomendado como reemplazo del arroz y el maíz. Adicionalmente, según estudios recientes, la quinua es el único cereal que además de estabilizar los niveles de grasa en el cuerpo humano, es capaz de reemplazar, en situaciones especiales, a la leche materna. Otro detalle importante es que, como es un producto libre de gluten, tiene gran utilidad para las personas diabéticas.

Tabla 1: Contenido de Macronutrientes de la Quinua y alimentos seleccionados, por cada 100 gramos de peso

	Quinua	Frijoles	Maíz	Arroz	Trigo
Energía (Kcal/100g)	399	367	408	372	392
Proteínas (g/100g)	16.5	28.0	10.2	7.6	14.3
Grasas (g/100g)	6.3	1.1	4.7	2.2	2.3
Carbohidratos (g/100g)	69.0	61.2	81.1	80.4	78.4

Fuente: FAO

Por todos estos beneficios, la exportación de la quinua, según el MINAG, llegó a US\$78.3 millones al cierre del 2013, lo que representa un crecimiento de 150.8% con respecto a lo vendido en el 2012. Este grano se cosecha en 15 regiones del Perú, mayormente en Puno (donde se da con mayores valores nutricionales), y fue exportado a 30 países en el último año (siendo el principal mercado, EEUU con el 60% de participación). En el primer semestre de este año, las exportaciones a EEUU han crecido 239% con respecto al año anterior, alcanzando los US\$ 50 millones.



Su gran acogida en Europa y en EEUU es principalmente por ser un producto saludable, algo muy apreciado en el primer mundo. Ahora que los beneficios de la quinua son mundialmente conocidos, tal vez se podrán promocionar otros granos andinos con gran potencial y valor nutricional que, hasta ahora, pudieron entrar a los mercados alimenticios.

Entre los otros granos andinos más nutritivos se encuentran la kiwicha (o amaranto), la qañiwa y el tarwi. Estos productos tienen un alto valor proteico, mayor al de los demás cereales, y un gran potencial de popularizarse a nivel mundial.

	Proteínas	Grasa	Fibra	Carbohidratos	Calcio	Hierro
Quinua	12.4	6.3	5.2	72.6	94	12.0
Qañiwa	14.0	4.3	12.9	63.4	110	15.0
Kiwicha	14.5	7.2	5.3	71.5	236	7.5
Tarwi	44.3	16.5	7.1	28.2	s/i	s/i
Avena	11.6	5.2	10.4	69.8	94	6.2
Soya	33.4	16.4	5.7	35.5	s/i	s/i
Trigo	8.6	1.5	3.0	78.6	48	4.6
Arroz	7.1	2.2	10.2	71.2	15	2.8

Fuente: Revista Agroenfoque

La kiwicha, por ejemplo, ya está teniendo una mayor acogida a nivel internacional. Tras el boom de la

quinua, su exportación ha aumentado en los últimos años. Se la considera un posible sustituto del arroz o de otros cereales. A fines del 2013, su exportación aumentó en 33% con respecto al año anterior, y sigue su tendencia al alza.

En el caso de la qañiwa, aparte de tener un buen balance de proteínas, contiene fibra dietética, importante para el control y disminución de los niveles de colesterol, y hierro digestible, ideal para superar los problemas de anemia. Otro atributo importante es su alto contenido de calcio.

El tarwi, contiene proteínas muy superiores a las de la soya, menos carbohidratos y un contenido de grasa similar. Su principal ventaja es que puede disminuir las concentraciones elevadas de glucosa en pacientes con diabetes.

Todos estos productos son muy valiosos, sus cualidades han sido ignoradas por muchos años y su aprovechamiento, en el propio Perú y en los mercados internacionales, desperdiciado. Esto ha sido consecuencia de la mala reforma agraria que alejó la inversión privada del campo desde los años 60, con la consiguiente falta de acceso a la innovación y avances tecnológicos. A esto se sumó el efecto del terrorismo y el alejamiento del Perú oficial de nuestra rica y productiva sierra. Por fin estamos poniendo en valor los productos serranos, gracias a la promoción de la quinua. Debemos aprovechar esta oportunidad única para mostrarle al mundo que un país milenario como el Perú, tiene valiosos desarrollos genéticos y alimenticios como el de los granos andinos. Del mismo modo podremos promover más tarde las raíces andinas y otros productos, así como los conocimientos tradicionales de la sierra y la selva. [Lampadia](#)