

## El CNTA presentó las ventajas de la quinoa en la alimentación

**- La semilla considerada como pseudocereal no contiene gluten por lo que es apta para celíacos - El centro tecnológico ha elaborado platos con quinoa en presentaciones congeladas, pasteurizadas y refrigeradas**

MARI PAZ GENER . SAN ADRIÁN

Sábado, 22 de noviembre de 2008 - 04:00 h.

El CNTA (Centro Nacional de Tecnología y Seguridad Alimentaria)-Laboratorio del Ebro presentó ayer en San Adrián las conclusiones de una investigación propia realizada sobre la quinoa, una semilla de la familia de las espinacas, considerada como pseudocereal y procedente de países como Bolivia y Perú, cuya principal característica es que no contiene gluten, lo que la convierte en apta para el consumo de los celíacos.

Según el estudio, entre otras ventajas, la quinoa, conocida por los pueblos sudamericanos hace más de 2.000 años, ayuda a prevenir el cáncer de mama y la osteoporosis y tiene, también, aplicaciones cosméticas.

Durante los últimos cuatro meses, un equipo capitaneado por Patricia Ruiz Magdalena (responsable de Tecnologías de la Producción) y formado por Eva Hita (directora de Asistencia Técnica del CNTA), Gurutxe Miner y Andrea Gaya han trabajado con la quinoa, estudiando sus propiedades y su respuesta ante diferentes estados, y han elaborado platos con esta semilla como ingrediente principal. Ayer, ante representantes de siete empresas del sector agroalimentario, presentaron albóndigas con quinoa, mijo y avena, como productos congelados y pasterizados y la semilla con verduras esterilizadas, en diferentes tipos de envases.

Patricia Ruiz explicó que el estudio realizado con la quinoa es el segundo que realiza el CNTA para sus socios sobre las posibilidades de utilizar nuevos productos en el sector agroalimentario. "Hace seis meses presentamos las posibilidades de las algas en la preparación de diferentes platos y en los próximos meses seguiremos investigando nuevos productos".

Entre los asistentes a la presentación se encontraban empresas navarras como Dulsa (confitería), Anko (conservas) y Coposa (cárnicas), riojanas como Cosami (conservas vegetales y salsas), zaragozanas como Áreas de Servicio Aragonesas, Jhonson Diversey de Barcelona y Granovita (dietética) de Castellón.

Tras la presentación de la quinoa, sus propiedades gastronómicas, dietéticas, cosméticas y médicas, los asistentes pasaron a la planta piloto del CNTA donde el equipo de investigación preparó platos con quinoa para su degustación. Entre otros productos, los invitados tuvieron la ocasión de probar canelones de espinacas y quinoa, pimientos rellenos, albóndigas y ensaladas con quinoa y la semilla preparada de una manera similar al couscous o a la paella e, incluso, brochetas de fruta con quinoa.



Los representantes de las empresas en la planta piloto con Andrea Gaya y Patricia Ruiz (dcha). MARI PAZ GENER



En semillas y cocida (atrás), con albóndigas, con arroz y verdura, con mijo y con mijo y verduras. M.P.G.



[Inicio](#) [Navarra](#) [Deportes](#) [Actualidad](#) [Ocio](#) [Comunidad](#) [DN](#) [Más](#)

[Portada](#) > [Diario2](#) > [Cultura y Sociedad](#) > [Noticia](#)

# QUINOA

MARI PAZ GENER . SAN ADRIÁN

Sábado, 22 de noviembre de 2008 - 03:59 h.

1 Qué es. Es una semilla que se produce hace miles de años en países como Argentina, Bolivia, Chile y Perú. Puede crecer a 4.000 metros del nivel del mar. Es similar a los cereales.

2 Características nutricionales. Tiene un alto valor nutritivo con gran cantidad proteínas y aminoácidos y pobre en grasas. No contiene gluten, es apta para celíacos y es una alternativa al trigo. Se compara a la espinaca.

3 Propiedades medicinales. Se considera que actúa en la prevención del cáncer de mama, de la osteoporosis y enfermedades del corazón. Tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes y actúa contra la falta de estrógenos en la mujer.

4 Uso en la cocina. Puede sustituir a cualquier grano en sopas, postres, ensaladas, pan, bebidas y galletas. Se emplea en dietas macrobióticas y vegetarianas.