

La quinua: "Lágrima de sol"

Por: PLUTARCO NARANJO

Según nuestro destacado filólogo Miguel Moreno Mora, quinua (que no es palabra quichua) etimológicamente quiere decir: "lágrima de sol". ¡Qué bella denominación, qué poético nombre de un cereal tan noble! ¿Por qué los aborígenes llamaron "lágrima de sol" a este alimento? Pasemos de lo etimológico a la mitología. Muchas de las primitivas culturas, en todo el mundo y también en nuestro Continente, desarrollaron mitos y luego religiones llamadas "solares". En ellas el sol fue el dios supremo o uno de los principales dioses. Según un olvidado verso: "El Sol es vida, luz y calor" y para el hombre primitivo fue el dios benéfico. De acuerdo con dichos mitos los mejores alimentos fueron considerados como obsequios de los dioses hacia el hombre, en tanto que otros servían de alimento a los mismos dioses, tal el caso del cacao, cuyo mito se plasmó en el nombre científico de esta planta: THEOBROMA (que quiere decir, en griego: alimento de Dios). En algunas de las cosmogonías de los primitivos habitantes de América, el dios Sol entregó al hombre, en forma directa o mediante dioses o diosas secundarios, el maíz, las papas y otros alimentos. Mayas, nauhas, aztecas y otros, han rendido culto al "dios—maíz". Las plantas mismas, las más importantes, tuvieron el carácter sagrado.

Debió haber existido un mito según el cual el dios Sol se derritió en gotas sagradas y esas se convirtieron en uno de los más

importantes sustentos, en el alimento más sagrado: LA QUINUA. El alimento por excelencia, el que debía dar a las criaturas humanas, después de que han concluido su período de lactancia, energía, robustez, fuerza y quizá belleza. Existe una gran diferencia entre la noción de que el Sol entregue una semilla o una planta y el hecho mitológico de que él mismo se transforme en un alimento. Esta transubstanciación debió aplicarse sólo al alimento de más alta estima, al que la experiencia de cientos de miles de años lo señalaba como el más valioso.

Los conocimientos científicos actuales nos permiten dar la razón al hombre primitivo que, a través del nombre, tributó pleitesía al dios Sol y a esa planta maravillosa, la quinua.

Me referiré siquiera esquemáticamente al valor nutritivo de la quinua.

En primer lugar, el grano seco contiene entre 13% y 15% de proteínas, 5% de grasas, 60% de hidratos de carbono y 3% a 4% de minerales, siendo rico en calcio, fósforo e hierro. En cuanto a las proteínas, que es el tipo de sustancia que más escasea en la dieta popular, la quinua es más rica que todos los cereales conocidos. He aquí sus valores: trigo 10%—11%; cebada 9%—10%; avena 9%—8%; maíz 9%—9.5%; arroz 7%—7.5%. En contenido proteico sólo le aventajan las leguminosas como el chocho, la soya, el fréjol, la arveja, el haba.

En segundo lugar, las proteínas vegetales son de menor valor biológico que las proteínas animales, de allí el interés de incorporar en una dieta balanceada proteínas de origen animal. La misma cantidad de proteína de fréjol o de arveja nutre menos que la de carne de mamíferos o de pescado. La excepción, a gran excepción, es la quinua. El bajo valor nutritivo de la proteína vegetal se debe al desbalance de sus componentes esenciales, es decir a los ácidos aminados. Para las necesidades de nuestras células la carne tiene una composición más conveniente que las proteínas vegetales.

Por uno de esos misterios de la naturaleza, que aún no ha sido desentrañado, la quinua es uno de los alimentos que ofrece el más equilibrado balance de ácidos aminados para la nutrición humana. En comparación a los cereales, la quinua es rica en leucina (103 gramos por 10 kilogramos) e isoleucina (68%) con una mejor proporción relativa entre estas dos sustancias que lo que sucede en los cereales y es además, suficiente, es decir abastece los requerimientos humanos en lisina (79%), arginina, histidina y tirocina, es decir en la mayoría de ácidos aminados esenciales. Es insuficiente en metionina, pese a que su contenido es superior al de todos los cereales; la carne es la fuente más rica de este ácido aminado; también es ligeramente deficiente en triptófano. Comparativamente a la composición química del huevo de gallina, en lo que hace referencia a tres ácidos aminados "críticos": metionina, lisina y triptófano, la quinua tiene una composición muy semejante a la del huevo, excepto en que contiene un poco menos de triptófano. El contenido en cistina es un tanto bajo en la quinua y en cambio alto en el maíz, de modo que la asociación de quinua y maíz, como ha sucedido en la alimentación de nuestros aborígenes, contribuye a mejorar el valor biológico de la dieta.

He mencionado en otros artículos que no existe un alimento ideal, uno que cubra todas las necesidades de nuestro organismo, razón por la cual es indispensable que la dieta sea lo más variada posible. Aunque hay la idea de que sin carne, huevos y leche no hay buena dieta, es conveniente que se sepa que estos alimentos tienen una composición menos balanceada que la de la quinua.

Finalmente, las necesidades del organismo humano en cuanto a principios nutritivos, varía ampliamente según la edad y los estados fisiológicos. El que hace mucho ejercicio físico, mucho esfuerzo en el trabajo, utiliza calorías y éstas provienen sobre todo de los hidratos de carbono y concretamente de los azúcares y los almidones así como también de las grasas; por consiguiente esta persona necesita un aporte mayor en alimentos ricos, sobre

todo, en hidratos de carbono. Las necesidades en ácidos aminados varían también según las épocas de la vida y otras circunstancias biológicas. Durante el crecimiento el organismo necesita más lisina, que es como el ladrillo en relación a la construcción de una casa, es decir es el componente básico de la "construcción" de proteínas. En la vejez, en cambio, baja muchísimo el requerimiento de este ácido aminado. La lisina es bastante escasa en el reino vegetal (trigo 15%), con excepción de la quinua (79%) que se equipara, en este aspecto, a la carne y al huevo.

En conclusión, la quinua es uno de los mejores alimentos del mundo, en especial para los niños. Razón tuvieron los aborígenes en divinizar esta planta.

Tomado de "El Comercio", Quito Diciembre de 1982.