

2

La quinua, un super alimento

Una de las semillas que cultivan los pueblos andinos es la **quinua** o **quinoa**, que junto al maíz y la papa, forman la base de su alimentación.

La quinua es considerado un superalimento por su gran valor nutricional, característica que conocen muy bien los Pueblos Originarios andinos, entre ellos los Aymara.



Hay semillas de quinua de distintos colores.



Cultivos de quinua

Observa la siguiente tabla que muestra el aporte nutricional que contiene una taza de 100 g de quinua cocida.

Información nutricional	1 taza
Energía	143 kcal
Proteínas	5,01 g
Grasa total	6,07 g
Hidratos de carbono disponibles	64,16 g

Fuente: <https://www.fao.org/in-action/quinoa-platform/quinua/alimento-nutritivo/en/>

- 1 ¿Cuántos gramos de proteína obtiene una persona que consume 2 tazas de quinua al día?
- 2 ¿Cuántas kilocalorías obtiene una persona que consume 3,5 tazas de quinua al día?
- 3 Si en una semana una persona consumió 2,8 tazas de quinua, ¿cuántos grasas totales obtuvo?
- 4 Un deportista que está en semana de preparación, consume la mitad de una taza de quinua diariamente.
 - a) ¿Cuántos gramos de proteína consumió por día?
 - b) ¿Cuántos hidratos de carbono consumió luego de 5 días?
Explica cómo lo resolviste.