

**CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA RADIO SAN
GABRIEL "A"
EDUCACIÓN PERMANENTE PRODUCTIVA COMUNITARIA
GESTIÓN PRODUCTIVO EN GASTRONOMIA**

LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS



LA QUINUA

Autor: Prof. Sonia Siñani Callisaya



CONTENIDO

Introducción

Objetivo holístico

Criterio de la evaluación

Partimos de nuestra práctica

1. ¿qué son los alimentos ecológicos?
2. ¿qué platos típicos se pueden preparar con la quinua

Profundicemos nuestros saberes y conocimientos

Valoremos nuestros conocimientos

Apliquemos nuestros conocimientos

Receta

producto

Bibliografía.

Introducción

El incremento de comida chatarra en la dieta de la población boliviana en los últimos años, y por ende también de los males y enfermedades que estos alimentos generan (obesidad, diabetes, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, diversos tipos de cáncer, etc.), es necesario cambiar los ámbitos alimenticios en la población, con la creciente concienciación de la sociedad hacia el medio ambiente se abre paso un nuevo mundo en nuestro día a día, el de los denominados productos ecológicos, la quinua ofrece a la población alternativas claras para poder adoptar una dieta saludable, es un producto natural que además de ser sabroso es muy nutritivo

El cultivo de la quinua se descubrió en los Andes hace 7000 años y es considerada un alimento sagrado por los pueblos originarios de del altiplano de boliviano como los Incas, los tihuanacotas y la cultura aymara.

En nuestro contexto, nuestro país es parte de la conservación de nuestros alimentos andinos producidos por la misma sociedad, hemos tomado algunas recetas de otras latitudes para incorporarlas a nuestro recetario adecuándolas a nuestro espacio cultural.

De allí que la educación permanente productiva y comunitaria toma en cuenta fortalecer las capacidades productivas e innovadoras en base a las necesidades, expectativas e intereses de la sociedad, tomando en cuenta sus conocimientos y practicas propias con un enfoque de educación popular y comunitaria.

Por eso es necesario recuperar este alimento “la quinua” en la dieta del boliviano por su alto valor nutritivo y su potencial comercial para generar empleo y progreso.

Objetivo holístico

Desarrollamos la solidaridad y el compañerismo través del trabajo comunitario conociendo las propiedades y beneficios de la quinua preparando recetas que beneficien a la seguridad alimentaria de la familia, valorando este alimento para el cuidado de la salud y el desarrollo de la comunidad.

Criterio de la evaluación



PARTIMOS DE NUESTRA PRÁCTICA

De manera grupal respondamos a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son los alimentos nutritivos?
2. ¿Qué platos típicos se pueden preparar con la quinua?

Compartimos con los compañeros/as el trabajo desarrollado.

1 ¿qué son los alimentos nutritivos?

Los alimentos que nos proporciona energía y los nutrientes necesarios para tener una buena salud al realizar nuestras actividades diarias estos alimentos nos mantienen sanos y fuertes.










Aski juyranakax janchisaruw wali ch'amanchistu ukhamata jani kunymana usunaka katuñataki juk'ampisa suma k'umara jakawi utjañapataki.

2. ¿Qué platos típicos se pueden preparar con la quinua?

Existe una gran variedad:

P'isqi

-  Pure de quinua
-  Sopas de quinua
-  Lahua de quinua
-  Phisara
-  Galleta andina
-  Queque de quinua
-  Galletas de harina de quinua

Jupha juyratxa kunaymana
manq'anakawa wakiyasi

-  P'isqi
-  Jupha luxru
-  Jupha allpi
-  Phisara
-  K'ispiña
-  Misk'i t'ant'a
-  Llallitanaka



PROFUNDICEMOS NUESTROS SABERES Y CONOCIMIENTOS

¿características de la quinua?

La quinua se caracteriza por ser pequeños y blanquecinos granos, la quinua es un pseudocereal muy nutritivo, hasta el punto de ser considerado un 'superalimento'. Se puede usar como sustituto del arroz y preparar como plato principal o como acompañamiento, así como en ensaladas. Pero su valor reside en que es el único alimento vegetal que contiene todos los aminoácidos y vitaminas esenciales, al tiempo que aporta una alta dosis de proteínas.

Para su preparación es necesario cocerla en agua antes. No obstante, antes de esto es necesario **enjuagarla en agua fría para limpiarla** de una sustancia tóxica llamada saponina.

¿kunjamasa juphaxa?

Juphaxa mä wali suma uñt'ata juyrawa, jisk'anakakiwa niya muruq'u t'alpha janq'uru uñtata, ukhamarusa ancha aski ch'amanchiriw janchisatakixa, juphatxa kunaymana suma manq'anakawa wakiyasispaxa sañäni jupha k'ajata ukatxa suma ch'uxña achunakampisa wakiyañarakiwa. Juphaxa wali aski janchiru ch'amanchiritapatxa wali manq'atarakiwa kunaymana vitaminanitapata.

JAMUSIÑA

KUNAS KUNASA

WALJA WAWANI, K'UTHIJAMA JISK'ANAKA JUYPHITSA LARUSIRI

KHITITSA

Quinua

Valor nutricional (por cada 100 gramos):

Calorías: 399 kcal

Proteínas: 16,5 gr

Graças: 6,3 gr

Hidratos de carbono: 69 gr

Calcio: 148 mg

Hierro: 13,2 mg

Magnesio: 249,6 mg

Fósforo: 383,7 mg

Zinc: 4,4 mg

Por eso es necesario recuperar este alimento en la dieta del boliviano por su alto valor nutritivo y la exquisitez de este grano prepararemos la Phisara.

La phisara es la quinua graneada como el arroz y se puede servir a gusto: con ensaladas con charque, queso, pescado y especialmente en el departamento de Oruro con asado de cordero

Phisaraxa arusa k'ajjama
phayatawa ukaxa manq'asispawa
ch'arkhimpí, wilaltikampí,
challwampí ukhamaraki
kunaymana ch'uxña
achunakampí sisnawa
juk'ampinakampí, yamakisa
khaysa Oruro markanxa iwija
aycha kankatampiw manq'apxi.

Valoremos nuestros conocimientos

Propiedades y beneficios

La quinua es un alimento que destaca por su **alto valor proteico**, lo que, unido al aporte de energía, hace que sea ideal para personas que llevan a cabo una alta actividad física. Asimismo, puede ser consumida sin problemas por personas **celíacas** al no contener gluten. También tiene un bajo valor glucémico que la hace apta para quienes tienen problemas de **diabetes**.

Juphana askinakapa

Juphaxa uñ'tatawa wali janchiru ch'amanchiritapata

Por otro lado, contiene **fibra** que ayuda a regular el tránsito intestinal y combate problemas de estreñimiento.

Contiene **manganeso, fósforo y magnesio**, necesarios todos para mantener unos huesos sanos y fuertes. También presenta hierro, indispensable para prevenir problemas de anemia.

Su consumo también se recomienda entre **mujeres embarazadas** gracias a la presencia de vitamina B9 que contribuye al buen desarrollo del feto.

La quinua también es un producto muy valorado no solo en nuestro país sino por la comunidad internacional como ya dijimos se valora en china, Estados Unidos, Rusia Europa y varios países de El Asia y África por su adaptabilidad a diversos platos de la cocina internacional por sus altos beneficios nutricionales.

La quinua es producida mayormente en los departamentos de La Paz Oruro y Potosí y en poca cantidad en Cochabamba y Chuquisaca, desde el 2006 la producción y exportación de la quinua ha aumentado de 2.7 millones a 8.9 millones de USD (Dólares americanos). Pero en contraposición el consumo interno ha disminuido el 90% de producción total de hoy es exportado

El precio de la quinua es rentable el quintal de 46 kilos de quinua esta por los 114 dólares unos 1000bs. Entonces constituye una fuente de desarrollo para los agricultores de nuestro país y es imperiosa la

Apliquemos nuestros conocimientos

Manipulación de los instrumentos de cocina
¿Cómo mantener la higiene en la preparación de la phisara?

.....

¿Qué cuidados debemos practicar durante la cocción de diferentes alimentos?

.....

Realizamos una rica “phisara con charque”



JUPHAXA WALI JANCHISARU CH'AMANCHIRI JUYRAWA, JUK'AMPISA
JISK'A LALANAKARUXA JISK'ITATPACHAWA MANQAYAÑAXA WALI
CH'IKHI, CH'ULLQHI K'UMARA JAKASIPXAÑAPATAKIXA.

Receta:

2 tazas de quinua

3 tazas de caldo de res o agua limpia

3 cuchara de aceite

Para prepara a gusto

Papas blancas cocidas

Habas alverjas y cebolla cocida

Queso fresco

Charque de llama

Ensalada de tomate y cebolla

Llajua.

Sal a gusto.

Preparación:

En una sartén sin aceite granear la quinua a fuego lento tostar hasta que este dorado, poner la quinua en una olla a fuego lento cuando este terminando la cocción, poner sal y aceite a gusto dejar de cocer a fuego lento con la tapa cerrada.

Servir en plato plano la phisara de quinua ya acompañar con charque de llama y papas.

¿JUPHATXA KUNA MANQ'ANAKASA PHAYASISPAXA?

.....
.....

Producto

JUPHA JUYRATA KUNAYMANA MANQ'ANAKA PHAYATA.



SÄWINAKA

- YUQALLA WAWARUXA JANIWA P'ISQI K'ISNINTATAXA MANQ'AYAÑAKITI, AWILA WARMIMPIWA JAQICHASISIRI SAPXIWA.
- NAYRA LAQ'A ACHACHILANAKASAX JUPHA, QAÑAWA MANQ'ASAWAPATAKA JILA MARANAKXA JAKAPXIRITANA.

BIBLIOGRAFIA:

- Entrevista a la señora Raquel Lozano de 55 años Oruro 2021
- Daniel García Quijano María
- Trinidad Santiago Galdeano
- <https://www.lavanguardia.com/comer/sitios/20201121/6041010/50-anos-pasteleria-canal-barcelona-aniversario.html>
- WWW.fao .org libro 14 cap.2.2