

Quinua

Textos: Luis Felipe Gamarra
Diseño e Infografía: Lingo
Fotografías: Heing Plenge Pardo, José Cáceres, Mario Silva, Manchamanteles-PromPerú.
Impresión: Impreso Gráfica
Tiraje: 2000 unidades
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-10540
Lima, mayo 2013
Distribución Gratuita. Prohibida su venta.




www.promperu.gob.pe





la quinua

**“ EL PERÚ PRODUCE MÁS DE 42.000
TONELADAS DE QUINUA AL AÑO, ”**



LOS INCAS CALIFICARON A LA QUINUA COMO EL GRANO DE LOS DIOSES. ESTE NO SOLO CONSTITUYÓ –JUNTO AL MAÍZ Y LA PAPA– LA BASE DE SU ALIMENTACIÓN, SINO QUE TUVO UN SIGNIFICADO DIVINO EN SU CULTURA. HOY, EN PLENO SIGLO XXI, SE RECONOCE A LA QUINUA COMO EL GRANO MÁS EXQUISITO DEL MUNDO POR SU GRAN VALOR NUTRITIVO, ASÍ COMO POR SU VERSATILIDAD PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS. NO SOLO POSEE MÁS PROTEÍNAS QUE NINGÚN OTRO GRANO E IMPORTANTES CONTENIDOS DE AMINOÁCIDOS, MINERALES Y VITAMINAS, SINO QUE VIENE CONVIRTIÉNDOSE EN PROTAGONISTA DE LAS CARTAS DE LOS RESTAURANTES MÁS EXCLUSIVOS DEL PLANETA.

el grano de oro

El '**oro de los incas**', como lo llaman los expertos, además de ser un cultivo que se adapta con rapidez a diversos climas y terrenos, es un alimento ligero, de sabor agradable y fácil digestión, que puede degustarse en diferentes platos como entremés, sopa, postre o guarnición. El mundo celebra la importancia de un grano que hace miles de años fue ofrecido al Sol en una vasija de oro y que hoy sigue cautivando al mundo.

“ LAS PRINCIPALES
REGIONES
PRODUCTORAS DEL PAÍS
SON PUNO, AYACUCHO,
CUSCO, APURIMAC,
JUNIN Y AREQUIPÁ ”

el año de la quinua

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) declaró el 2013 como el Año Internacional de la Quinua no solo para honrar la memoria de aquellas comunidades andinas que preservaron este alimento por más de ocho siglos, sino como una forma de reconocer la importancia que tendrá este grano para las próximas generaciones.

Un reconocimiento digno para el grano que alimentó a las primeras culturas precolombinas y que, sin importar el paso de los años, sigue presente en la dieta de los peruanos. Es por eso que la quinua, más que un producto andino, es una metáfora sobre la sabiduría del pasado convertida en una promesa para el mañana.





El objetivo principal del Año Internacional de la Quinua es promover este producto y sus propiedades en todo el mundo. Por un lado, se busca introducir a las pequeñas economías locales en el comercio internacional con la exportación del grano, a partir de la inclusión de mejores prácticas en la selección y desarrollo de semillas. Por otro, comunicar los beneficios que posee una dieta con quinua, cuyas características nutritivas son fundamentales no solo para una vida saludable, sino también para garantizar la seguridad alimentaria en las zonas más excluidas del planeta. Para alcanzar estas metas, la Organización de Naciones Unidas viene desarrollando una intensa campaña con el fin de revalorar las características de un grano que formó parte de las costumbres de los antiguos peruanos y que hoy se incluye en la dieta de los astronautas durante sus misiones espaciales.

The image features three shallow, light-brown ceramic bowls filled with quinoa, arranged on a dark, textured wooden surface. The bowl in the foreground is the largest and most prominent, filled with dark brown quinoa. Behind it, two smaller bowls are visible, one containing dark quinoa and the other containing lighter-colored quinoa. The background is dark and out of focus, with some quinoa seeds scattered on the surface. The overall lighting is warm and focused on the bowls.

alimento

**" EL PERÚ EXPORTA QUINUA
A 32 PAISES DEL MUNDO "**



del futuro

La quinua es el grano más nutritivo que existe en el planeta. No en vano es considerado desde 1993 por La Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (NASA) de Estados Unidos como el producto más apto para garantizar el soporte alimenticio de los astronautas en condiciones de aislamiento. Esto se debe a su alto contenido de proteínas, por encima del 11.7%, que lo convierten en el único grano que reúne –por encima del arroz, el trigo, la cebada y la soya– los aminoácidos más importantes para la vida como:

fenilalanina, potente analgésico endógeno; isoleucina, importante para proteger el tejido muscular; lisina, clave para el metabolismo de los ácidos grasos; leucina, que mitiga el envejecimiento de las células; metionina, vital para la síntesis de los nutrientes; treonina, que facilita la desintoxicación del hígado; triptófano, que regula los niveles de serotonina del cerebro; y ualina, que repara y normaliza la producción de nitrógeno.

En el Perú, existen alrededor de tres mil tipos de quinua. El grano que más se produce es de color blanca, pero también destacan la amarilla, rosada, roja, gris y negra. Las diminutas semillas de esta última concentran gran cantidad de nutrientes y la convierten en el alimento más proteico. La quinua posee más hierro, calcio y fósforo que el huevo o la carne –pero sin grasa, colesterol ni gluten–, y altos contenidos de omega 3, omega 6 y omega 9.

Este grano andino, de acuerdo a usos populares, resulta un alimento esencial para evitar la osteoporosis, aminorar los efectos de la menopausia, cicatrizar heridas, regenerar la flora intestinal, desinfectar las vías urinarias, reforzar el sistema inmunológico, entre otros.





A close-up photograph of several wooden trays filled with different varieties of quinoa grains. The grains are in shades of black, white, and light beige. The trays are arranged in a grid-like pattern, and the lighting is bright, highlighting the texture of the grains.

**“ EN EL 2012 SE
EXPORTÓ QUINUA
POR UN VALOR
SUPERIOR A US\$ 32
MILLONES, 29% MÁS
QUE DURANTE
EL 2011 ”**

presente en el comercio global

Las primeras culturas precolombinas, con sus avanzadas técnicas agrícolas, aprendieron a sembrar la semilla y elevaron la calidad del grano. Por ese motivo, los agricultores andinos poseen el conocimiento ancestral para producir con éxito este cultivo, que sigue mejorando con la incorporación de nuevas tecnologías para seleccionar con más precisión las semillas, examinar la fertilidad de la tierra y anticipar la variación del clima.

Como este grano es capaz de crecer en cualquier superficie –en valles secos y húmedos, incluso en el mismo altiplano, por encima de los 4.000 metros de altitud–, representa una gran oportunidad económica para los agricultores. La quinua, además de consumir poca agua, resiste plagas sin necesidad de abonos ni pesticidas artificiales. Ello le facilita la acreditación internacional como cultivo orgánico para su exportación a precios más competitivos que otros cultivos.

El Perú es el primer productor de quinua a nivel mundial. Con el paso de los años, el porcentaje se está incrementando, no solo porque existen más comunidades convencidas de las oportunidades que ofrece este cultivo, sino por el incremento de la demanda global, que exige alimentos más nutritivos, orgánicos, saludables y ricos.

De este modo, más empresas se suman a este atractivo mercado. En Nueva York, el día en que se reconoció al producto andino como el alimento del futuro, inversionistas estadounidenses se interesaron en él, pues existen facilidades para el comercio por el Tratado de Libre Comercio vigente entre el Perú y el país norteamericano. Así como ellos, hay empresarios en Europa y el Asia Pacífico –con los que el Perú está conectado a través de tratados similares– que buscan aprovechar el potencial de un cultivo cuya demanda se incrementa cada año porque representa un mercado al alza con un componente social. Además de contribuir con comunidades ancestrales que cultivan este producto, la quinua se proyecta como un ingrediente clave en programas estatales de diversas naciones contra la desnutrición infantil.

La quinua a la carta

Además de su impacto histórico, económico y social, la quinua se adapta con facilidad a gran variedad de usos gastronómicos. Puede ser preparada en ensaladas, sopas, guisos y postres.

En la cocina peruana, las guarniciones tradicionales pueden reemplazarse por una porción de quinua. Basta emplear el grano andino en vez de papa, arroz, choclo e incluso carne para convertir un platillo en un verdadero manjar con alto nivel de vitaminas para la familia. Además de su sabor, sus beneficios para la salud son innumerables. Reconocidos chefs del mundo demuestran que este grano no solo es capaz de adaptarse a las recetas más reconocidas de la cocina peruana como el cebiche, tamal, juane, rocoto relleno, tacu tacu, entre otros, sino que se introduce con éxito en las recetas más exquisitas de otras culturas.

Basta con imaginar el plato favorito de cada persona pero con este producto como principal ingrediente. Por ejemplo: bolitas de quinua con salsa de queso, quinua rellena con pollo, quinua al pimiento, guiso de quinua con carne, quinua al olivo con pescado frito, puré de quinua con carne de res, escabeche de quinua con pescado, quínoto (risotto en base de quinua en vez de arroz) con carne guisada.

Así como los antiguos peruanos retaron el tiempo, el clima o la altura, a cada uno le toca ahora retar al paladar.

El único límite es la imaginación.



**“ ESTADOS UNIDOS ES EL
PRINCIPAL DESTINO DE
LA QUINUA DE ORIGEN
PERUANO ”**



Directorio de Empresas



ALICORP - Kuska

Productos:

Kuska Quinoa Grano, Kuska Quinoa Harina.

Certificaciones:

Orgánica.

Contacto:

Lorena Carrión Fiol / Gerente de Marca

Au. Argentina 4793 - Carmen de la Legua Reynoso. Callao - Perú

(51 1) 315 0800 anexo 43487 / (51) 968 248 178

lcarrionf@alicorp.com.pe

www.alicorp.com.pe



ALISUR S.A.C.

Productos:

Quinoa convencional blanca, roja, negra y tricolor (grano, hojuelas, pop, polvo).

Certificaciones:

USDA-NOP, KOSHER, HACCP.

Contacto:

Jimena Podestá / Jefe de Exportaciones

Ca. Las Fraguas 379. Urb. El Naranjal - Independencia. Lima - Perú

(51 1) 333 2644 anexo 109

jpodesta@alisur.net

www.alisur.net



APLEX PERU

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, roja, negra (grano y hojuelas).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE, HACCP, GMP, KOSHER.

Contacto:

Gonzalo Isasi / Presidente Ejecutivo
Ca. Monterrey 341. Of. 1004, Chacarilla - Surco. Lima - Perú
(51 1) 372 6543
gisasi@aplexperu.com
www.aplexperu.com



ARGENCROPS PERÚ S.A.C.

Productos:

Quinoa blanca, roja y negra (grano).

Contacto:

Andrés Escalante / Gerente General
Ca. Aurora Boreal 277 - Surco. Lima - Perú
(51 1) 726 5309
eandres@argencrops.com.ar
www.argencrops.com



AVENDAÑO TRADING COMPANY S.A.C.

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, negra y roja.

Certificaciones:

USDA-NOP, UE, HACCP.

Contacto:

Marco Fung / Gerente de Exportaciones
ProL. Italia 1759 - La Victoria. Lima - Perú
(51 1) 354 4385 / (51) 997 365 738
marco@avendacom.com
www.avendacom.com



C & V EXPORT S.A.C.

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, roja, negra (grano).

Contacto:

César Valdivia Ángeles / Gerente General
Au. Diez Canseco 146 Of. 703 - Miraflores. Lima- Perú
(51 1) 652 2424
cualdivia@cvexport.com
www.cvexport.com



COMPEMUR S.A.C.

Productos:

Quinoa blanca, roja, negra (grano).

Certificaciones:

KOSHER.

Contacto:

Andrea Salas / Jefe de Ventas
Ca. Málaga Grenet 105. Urb. Magisterial. Arequipa - Perú
(51 54) 256 365
asalas@copemurperu.com
www.copemurperu.com



COOPERATIVA AGROINDUSTRIAL CABANA LTDA

Productos:

Quinoa orgánica blanca, roja y negra (grano).

Certificaciones:

CERTIFICACIÓN ORGÁNICA, COMERCIO JUSTO, HACCP.

Contacto:

Omar Escobedo Hidalgo / Asistente de Gerencia
Jr. 2 de Mayo 730 - Juliaca. Puno - Perú
(51 51) 331 217 / (51) 988 823 051
administración@coopaincabana.com
www.coopaincabana.com



DE GUSTE GROUP

Productos:

Quinoa blanca, roja, negra y tricolor, kiwicha, cañihua, chia (hojuelas, harina, puffed, sopa, crema, fideos, galletas y batidos).

Certificaciones:

USDA-NOP, FAIRTRADE, KOSHER, HACCP.

Contacto:

Bruce Echenique / Gerente Comercial
Jr. Vígocaya 231 - San Luis. Lima - Perú
(51 1) 719 2714
bruce.echenique@deguste.com.pe
www.desguste.com.pe



DON ELMER FOODS S.A.C.

Productos:

Quinoa blanca, roja y negra (grano).

Certificaciones:

KOSHER.

Contacto:

Karen Panca Mejía / Administradora
Pje. Schell 121. Int. K - Miraflores. Lima - Perú
(51 1) 446 1397
export@doelmerfoods.com
www.donelmerfoods.com



GLOBENATURAL AGRO COMPANY S.A.C.

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, roja y negra (grano, hojuelas y harina).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE.

Contacto:

Augusto Zaa Ravelo / Gerente General Adjunto
Alameda San Marcos 1455. Urb. Los Huertos de Villa.
Chorrillos. Lima - Perú
(51 1) 254 2098 Anexo 112 / (51) 949 314 049 / 949 915 845
azaa@globenatural.com
www.globenatural.com



GREENTAMBO

Productos:

Quinuamin (quinua en polvo para batido), quinua blanca, roja, negra y tricolor (grano, harina y hojuelas).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE, KOSHER, HACCP.

Contacto:

Martin Ghersi / Gerente
Ca. Mastil 395 N° 601 - I - La Molina. Lima - Perú
(51 1) 446 6774
martin@greentambo.com
www.greentambo.com



GRUPO ORGÁNICO NACIONAL S.A.

Productos:

Quinua orgánica. Quinua blanca, roja y negra (grano, harina y hojuelas).

Certificaciones:

USDA-NOP, FAIRCHOICE, KOSHER.

Contacto:

Magdalena Diez-Canseco / Directora de Exportaciones y Certificaciones
Av. Las Gaviotas 870. Urb. La campiña 5ta. Etapa.
Chorrillos. Lima - Perú.
(51 1) 422 4325 / 422 4330
organicgrais@terra.com.pe
diezcansecomagdalenagmail.com
www.organicperuviangrains.com



INTERAMSA AGROINDUSTRIAL S.A.C.

Productos:

Quinua blanca, roja y negra, kiwicha y cañihua (harina, hojuelas y pop).

Certificaciones:

BPM, HACCP, TRADER ORGANICO y KOSHER.

Contacto:

Gustavo Pereda / Gerente General
Av. Tomás Marsano 2147. Los Sauces - Surquillo. Lima - Perú
(51 1) 271 9909
gustavo@agrointermasa.com
www.agrointermasa.com



INTERLOOM S.A.C.

Productos:

Quinoa blanca, roja y negra (grano).

Contacto:

Ana Ávila / Exportaciones
Los Cipreses 343 - San Isidro. Lima - Perú
(51 1) 311 1730
aavila@interloom.com.pe
www.interloom.com.pe



KALLPA FOODS S.A.C.

Products:

Quinoa real, perlada, roja y negra a granel.

Certifications:

FDA.

Contact:

Jimy Atunga / Gerente General
Av. Av. La Paz 1620 – San Miguel. Lima - Perú
(51 1) 264 7270
jatunga@kallpafoods.com.pe



NUTRY BODY S.A.C.

Productos:

Quinoa orgánica. Quinoa blanca, roja y negra (grano, harina, hojuelas, pop y pop bañada en chocolate).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE.

Contacto:

Iván Pedro Salas Mansilla / Gerente General
Av. Los Ángeles 104. Urb. Parque Industrial el Asesor.
Ate. Lima - Perú
(51 1) 352 0565 / (51) 998 402 399
macaexp@hotmail.com
www.nutrybody.com



ORGANIC SIERRA Y SELVA

Productos:

Quinoa blanca, roja, negra y tricolor (grano, hojuelas, harinas y pop).

Certificaciones:

USDA-NOP,JAS, UE. REGLAMENTO TÉCNICO DE PRODUCTOS ORGÁNICOS DEL PERÚ,
REGLAMENTO TÉCNICO DE PRODUCTOS ORGÁNICOS DE BRASIL, KOSHER,
GLUTEN FREE, FAIR CHOICE, ISO 9001, FSSC 22000.

Contacto:

Mathias Taubert / Director Comercial
Ca. Los Eucaliptos 371. Urb. Santa Genoveva - Lurín. Lima - Perú
(51 1) 637 5068 / (51) 963 765 639
mathias.taubert@sierrayselva.com
www.sierrayselva.com



PERU WORLD WIDE S.A.C.

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, roja y negra (grano, harina, hojuelas y puffed),
kiwicha, cañihua (grano y derivados).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE.

Contacto:

Rafael Arrarte Quiñones / Gerente General.
Los Ruiseñores B-7 - Cayma. Arequipa - Perú
(51 54) 250 093 / (51) 972 641 573
rafaelarrarte@gmail.com
www.peruworlwide.net



QUECHUA FOODS S.A.C.

Productos:

Quinoa blanca, roja y negra (grano, harina, hojuelas).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE .

Contacto:

Jaime Gutiérrez - Ballón / Gerente General
Ca. EL Mastil 395 N° 601-I - La Molina. Lima - Perú
(51 1) 997 914 140 / (51 1) 994 261 829
jaime@quechuafoods.com
www.quechuafoods.com



SUN PACKERS

Productos:

Quinoa blanca, roja y negra (grano, hojuelas y harina), kiwicha (grano, hojuelas y harina).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE, JAS, KOSHER.

Contacto:

Germán Abregú / Gerente General.
Los Jagmines 423. Urb. San Eugenio - Lince. Lima- Perú
(51 1) 221 3229 / (51 1) 997 566 946
german@sunpackers.com.pe.

www.sunpackers.com.pe



VÍNCULOS AGRÍCOLAS E.I.R.L.

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, roja y negra (grano y granel).

Certificaciones:

USDA NOP, FAIRTRADE, KOSHER, BRC, GLOBAL GAP.

Contacto:

Lisette Cáceres / Ejecutiva Comercial
Av. Guardia Peruana 1040, Urb. La Campiña.
Chorrillos. Lima - Perú
(51 1) 372 8048

lcaceres@vinculosagricolas.com

www.vinculosagricolas.com



WIRACCOCHA DEL PERÚ

Productos:

Quinoa convencional y orgánica. Quinoa blanca, roja y negra (grano, harina y hojuelas).
kiwicha (grano, harinas y hojuelas).

Certificaciones:

USDA-NOP, UE, JASS.

Contacto:

Glicerio Felices / Gerente General.
Av. Aviación 271, Urb. Jardín - Huamanga. Ayacucho - Perú
(51 1) 663 14815 / (51) 966 013 142

gfelices@wiraccochadelperu.com.pe

info@wiraccochadelperu.com.pe

www.wiraccochadelperu.com.pe



Quinua

El Grano de Oro

en la Historia Peruana

Chenopodium quinoa

LA QUINUA SE CULTIVA EN LOS ANDES DESDE HACE 7000 AÑOS, CON ORIGEN EN LOS ALREDEDORES DEL LAGO TITICACA.

La planta presenta una amplia adaptación desde el nivel del mar hasta los 4000 msnm y permitiendo diferentes usos de acuerdo a las prácticas de las comunidades.

Etapas del cultivo



1 Siembra

Suelos de texturas medias, con buen drenaje y alto contenido de materia orgánica.



2 Cosecha

La planta está lista para la cosecha cuando las hojas inferiores cambian de color y empiezan a caer.

Cosecha tradicional, semimecanizado.



3 Pos-cosecha

Preselección: separar el grano del tallo, empleándose trilladoras estacionarias.

Venteo y limpieza: se realizan en forma simultánea. El proceso de separación o limpieza se realiza por corrientes de aire.



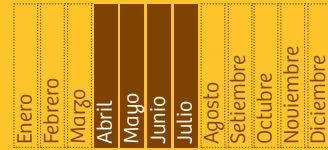
4 Almacenamiento

El ambiente debe ser limpio, seco y ventilado.



SE ADAPTA A DIFERENTES CLIMAS DESDE EL DESÉRTICOS HASTA CLIMAS CALUROSOS, SECOS Y FRÍOS. SE ENCONTRARON PLANTAS DE QUINUA QUE TOLERAN HASTA -5°C.

Calendario de cosecha en el Perú



LA PLANTA PUEDE LLEGAR A MEDIR DE 30 CM A 3 METROS.

Composición nutricional de la Quinua.

| Valores (G/100G) | Quinua |
|------------------|--------|
| Proteínas | 11,7 |
| Grasas | 6,3 |
| Carbohidratos | 68,0 |
| Fibra | 5,2 |
| Ceniza | 2,8 |
| Humedad % | 11,2 |

Composición de aminoácidos de la Quinua

| (Mg De Aminoácidos/G De Proteínas) | Quinua (A) |
|------------------------------------|------------|
| Lisina | 68 |
| Metionina | 21 |
| Treonina | 45 |
| Triptófano | 19 |

(A) Valores promedio de las variedades de la tabla de composición de alimentos peruanos / Fuente: Fao

TOLERA SUELOS DE DIFERENTE TEXTURA Y PH PUDIENDO CRECER EN SUELOS MUY ÁCIDOS Y FUERTEMENTE ALCALINOS



Variedades más comunes

EN EL PERÚ EXISTEN MÁS DE 3000 TIPOS DE QUINUA Y NOS PRESENTA UNA DIVERSIDAD DE ALTERNATIVAS NUTRICIONALES TALES COMO: HOJUELAS, HARINA INSTANTÁNEA Y CRUDA, QUINUA POP, BARRAS ENERGÉTICAS, ENTRE OTRAS.

RECONOCIDOS CHEF DEL MUNDO VIENEN MOSTRANDO QUE ESTE GRANO ANDINO ES CAPAZ DE ADAPTARSE A LAS RECETAS MÁS RECONOCIDAS DE LA COCINA PERUANA Y DE OTRAS CULTURAS.

AMARILLA DE MARANGANÍ
Grano amarillo
Cusco

ILLPA – INIA
Grano blanco
Puno

QUILLAHUAMÁN – INIA
Grano amarillo
Cusco

KCANCOLLA
Grano blanco
Puno

BLANCA DE JULI
Grano blanco
Puno

WITULLA
Grano negro
Puno

AMARILLA SACACA –INIA 427
Grano amarillo
Cusco, Apurímac

ROJA PASANKALLA INIA 415
Grano rojo
Ayacucho, Arequipa, Tacna

NEGRA COLLANA INIA 420
Grano negro
Puno, Ayacucho

Principales zonas de producción en el Perú



- 1 Junín
- 2 Cusco
- 3 Apurímac
- 4 Ayacucho
- 5 Arequipa
- 6 Puno (80% de la producción)