

## FIESTA DE “SABORES Y SABERES” DESTACÓ IMPORTANCIA DE LA QUIÍNOA

Escrito por Gety Pavez Vidal  
Jueves, 31 de Marzo de 2016 13:12 -

---



El evento realizado en Paredones reunió a agricultores que la cultivan y quienes elaboran diversos productos, que fueron puestos a disposición de los visitantes a la primera fiesta en torno a este ancestral alimento. La organización de la primera “Fiesta de Sabores y Saberes de la Quínoa” estuvo a cargo de la municipalidad de Paredones y contó con el auspicio del FOSIS y la Unión Comunal de Juntas de Vecinos de la comuna, la colaboración de “Cooproquínoa” y “Promauka Quínoa” y de instituciones del Ministerio de Agricultura que respaldan los emprendimientos productivos de los pequeños agricultores del rubro como INDAP e INIA.

El objetivo de los organizadores fue generar una instancia para difundir las cualidades del producto de origen andino, cuyo cultivo se remonta a miles de años, y donde Paredones se sitúa como una de sus principales zonas productoras en la región de O’Higgins.

En la ocasión el público que llegó a la plaza de Paredones disfrutó de una muestra gastronómica, las recetas de un chef y la exposición de productos y degustaciones de repostería con quínoa y cerveza artesanal, además de presentaciones artísticas y charlas de expertos en torno a este alimento.

### Los beneficios de la quínoa

La quínoa al poder emplearse como un cereal, es especialmente beneficiosa en la dieta de personas celíacas, ya que no contiene gluten.

Asimismo, por su alto contenido en fibra y su mayor aporte proteico respecto a los cereales, la quínoa tiene un bajo índice glucémico, lo que la vuelve ideal para personas con diabetes o que desean adelgazar comiendo

## FIESTA DE “SABORES Y SABERES” DESTACÓ IMPORTANCIA DE LA QUIÍNOA

Escrito por Gety Pavez Vidal  
Jueves, 31 de Marzo de 2016 13:12 -

---

sano.

También es de gran ayuda para controlar los niveles de colesterol en sangre, ya que su fibra y sus lípidos insaturados favorecen el perfil lipídico en el organismo.