

Quínoa, amaranto, lupino y chía tienen propiedades especiales

# Cereales mágicos ayudan a adelgazar y sacarse las arrugas

Mezclados en una ensalada o como materia prima para pastas o pan, estos granos pueden cambiarte la vida en un tris.

GABRIEL ESTEFFAN

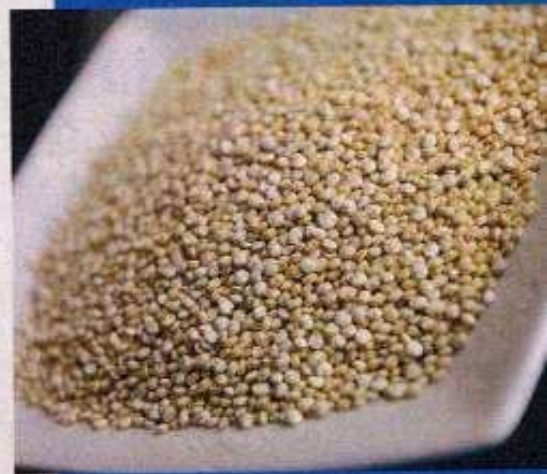
Los incas, pueblo avanzado como pocos, ya conocían un secreto ancestral para mantenerse joven, activo y contar con un tránsito rápido. El tesoro estaba enterrado, más específicamente en los cereales que la Pachamama proveía.

Varios siglos después, los cereales andinos o pseudocereales recobran vigencia en la II Conferencia Latinoamericana de Cereales, que se realizará entre el 10 y 13 de abril en nuestro país.

"Son importantes en nuestra dieta por el aporte de hidratos de carbono, calorías, proteínas, vitaminas, minerales y fibras. Los andinos tienen aún más proteínas y menos hidrato de carbono, lo que es fantástico para reducir la obesidad", dice Ximena López, gerenta de Granotec, ingeniera en alimentos y master en la Universidad Politécnica de Valencia.

Estos granitos poseen sorprendentes cualidades curativas y se han masificado en nuestro país (se pueden encontrar en La Vega y algunos locales especializados). Aquí va una breve clasificación de ellos y sus propiedades. **m**

Quínoa: mata el hambre y adelgaza



Es el cereal andino más popular en Chile. Tiene un alto valor proteico, el doble que otros cereales, y se puede hacer ensaladas con ella. Su harina tiene un menor índice glicémico, lo que significa que el organismo segregará una menor cantidad de insulina para reducir el almidón y provoca una sensación de saciedad prolongada. Es muy útil para los diabéticos y personas que quieren adelgazar.

Mesa **m**

## AMARANTO: PARA LAS ARRUGAS Y EL TRÁNSITO LENTO

Su color morado es característico y se parece mucho a la amapola. Los productos hechos a base de amaranto, gracias a su alto contenido de antociananos (¿??), son antioxidantes. "Las mujeres usamos cremas para mantenernos jóvenes, pero también podemos consumir alimentos como estos para combatir los radicales libres. Se utiliza en mezclas para elaborar panes de molde y harina. Tienen mucha fibra, lo que ayuda al tránsito intestinal", dice Ximena.



## CHÍA: ANTIINFLAMATORIO NATURAL

La parte grasa de la chía es una muy buena fuente de Omega 3 vegetal y de ella se extrae aceite y harina, con la que se pueden hacer pastas. Es uno de los vegetales que más Omega 3 contiene. "Hasta es bonita para decorar en repostería. Aparte de ser agradable, sirve como antiinflamatorio y posee un altísimo contenido de fibra. Se puede mezclar con tomatillo o hacer una sopa, que queda espectacular", recomienda Ximena. Su semilla surge de una planta de un metro de alto y cuenta en su interior con fósforo, magnesio y potasio.



CHIA BLANCA

## LUPINO O CHÍCHARO: FULL PROTEÍNAS

Habitualmente se mezcla con leche para darle cuerpo y un mayor contenido de proteínas y minerales. Se fabrica harina a partir de él. También queda bueno como puré. Es el cereal que más cuesta encontrar en Chile, donde se cultivan sus variedades más dulces y es considerada una leguminosa.

"Siempre es bueno combinar proteínas lácteas y vegetales", sugiere Ximena.



CHIA NEGRA

IM-PERFECTA

ALEJANDRA VALLE  
@siliconvalle



## Mi hijo me supera

Comienza el año escolar y la rutina se nos viene encima. Las levantadas temprano y a oscuras, las noches en vela por los resfriados, las peleas por las tareas, los cumpleaños. En mi caso, tengo que sumar la visita al neurólogo de Javier. El médico que atiende a mi hijo mayor desde los 6 años (ya va a cumplir 11) tiene pinta de chamán y a veces me parece que fuera un brujo. No sólo porque complementa los químicos con homeopatía y productos naturales como las semillas de chía, sino también porque se preocupa de los conflictos que se generarán en el hogar y se adelanta a los procesos que los niños vivirán. En esta ocasión, aseguró que Javier ya está en su periodo de pre-adolescencia y "hay que empezar a tratarlo un poco más como adulto".

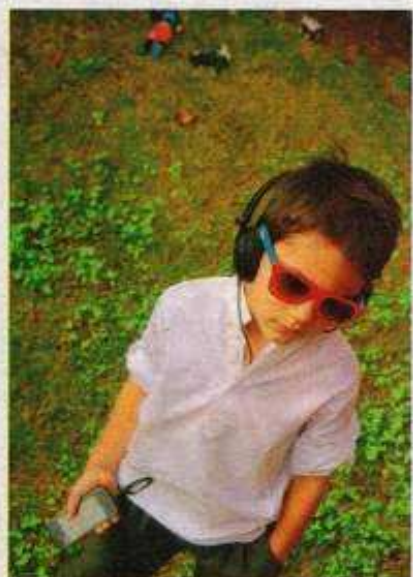
Aunque él y el colegio estén de acuerdo ("El niño ya está en quinto básico, hay que darle autonomía", es la actual consigna), mi pregunta es: ¿Cómo le doy independencia a un niño que si no le pregunto si hizo la mochila, no la arma? ¿Que si no despierto con estilo militar, si no obligo a lavarse los dientes o a estudiar, no lo hace? Si fuera por él, llegaría del colegio a echarse a ver tele porque "siempre" está cansado.

De eso hablábamos el otro día con una amiga que ya tiene una adolescente hecha y derecha. No hay día en que su princesa se levante a la hora y no atrase al resto. Y cuando vienen las conversaciones incómodas, las reflexiones adultas, dice cosas como: "Qué lata, no traje mis audifonos". ¡Cara de palo!

Aunque hay algo cierto. Estos chicos están perfilando a ese adulto en que se transformarán, por lo que hay muchas cosas que hacen mejor que uno. Javier me gana en el Wii, sabe tocar guitarra mejor que yo y tiene conocimientos distintos de los míos.

Hay muchas cosas en las que ya

me superó. Y casi siempre son tecnológicas. Otra amiga se vio de lo más humillada por culpa del bendito Twitter. Estaba escribiendo algo que consideraba súper importante y se le ocurrió decir en voz alta que se lo mandaría a Fulanita para que lo retuiteara "porque tiene 1.500 seguidores". "¡Yo tengo 6 mil!", le gritó su hija. Senti lo mismo cuando Javier estuvo mucho rato insistiendo en que me quería enseñar una forma más fácil de borrar mails de la bandeja de entrada y yo no lo pescaba. Llevo años utilizando correo electrónico, ¿cómo iba a



saber algo que yo no! Hasta que lo escuché y me dejó callada.

Tengo que hacer de tripas corazón y recordar que mi hijo está creciendo. Que aunque todavía tengo que obligarlo a cortarse las uñas, también puede ir a comprar solo a dos cuadras de la casa y preocuparse de hacer la cama. También puede mostrarme que ando con el ceño fruncido, que he hablado mucho por teléfono cuando estamos todos juntos, que me hace falta reír. Un pequeño fiscal está creciendo y no puedo enojarme cada vez que enrostra mis errores si quiero que me escuche cuando le muestro los suyos. Tengo que ir soltando la cuerda de a poco.