



PERÚ

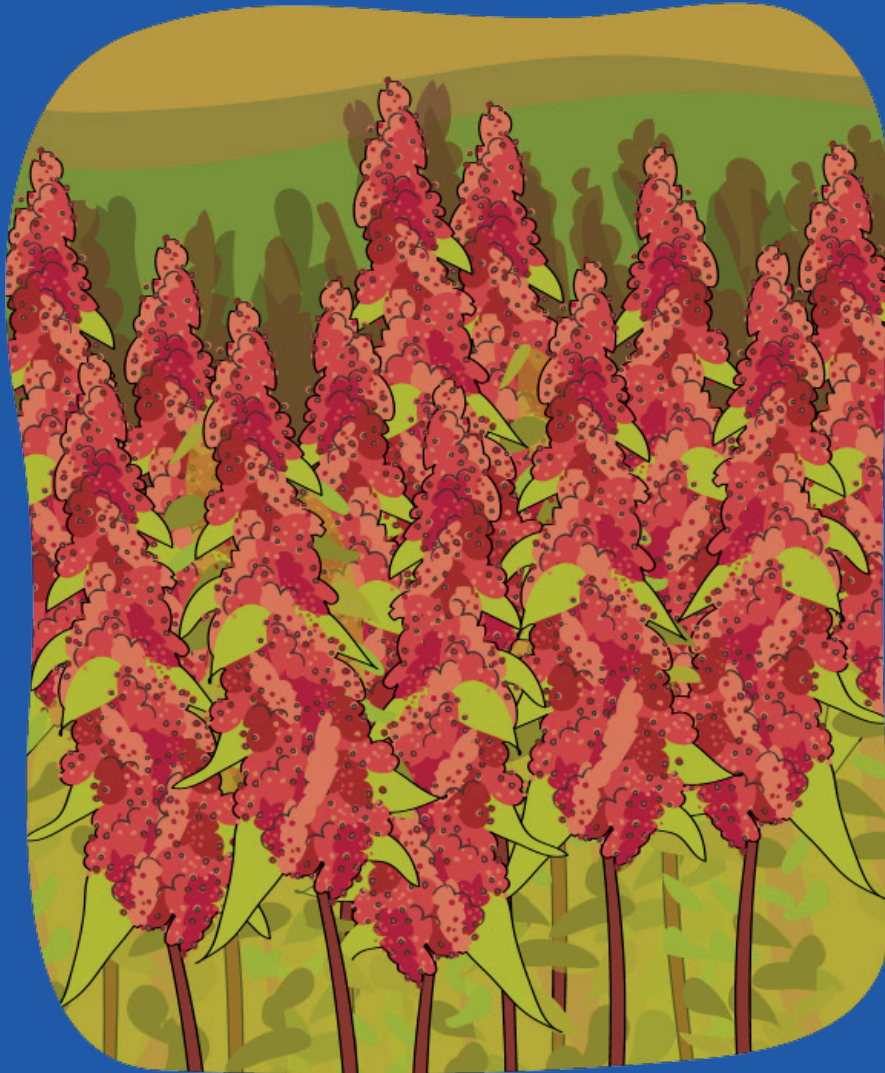
Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

| INICIAL 3 A 5 AÑOS |

Recurso

La quinua



DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN INICIAL



La quinua

La quinua es un cereal rico por sus propiedades nutritivas.



Este grano o cereal proviene de la planta que lleva el mismo nombre: quinua.



Planta de la quinua²



Su consumo aporta proteínas, minerales, vitaminas, fibra, ácidos grasos insaturados.

Los antiguos habitantes del Perú, en épocas prehistóricas y durante el Imperio de los incas, incluyeron la quinua como un alimento básico dentro su dieta diaria.

¹ Información obtenida de: Ministerio de Comercio Exterior y Turismo. Perfil de Quinua del mercado Reino Unido. Lima, Perú. Recuperado de: https://www.mincetur.gob.pe/wp-content/uploads/documentos/comercio_exterior/plan_exportador/Penx_2025/PDM/ReinoUnido/perfiles/Perfil_Quinua%20RU/Perfil_Quinua%20RU.pdf

² Idem



Alimento de los Incas



Existen 3 000 variedades de quinua y los principales países que la producen son Perú, Bolivia, Ecuador, Chile y Argentina.



Tipos de quinua³



¿Sabías que... ?

Por su alto contenido nutricional, la quinua ha sido incluida en las dietas de los astronautas durante sus viajes espaciales.

Se están haciendo investigaciones sobre el uso de la quinua en artículos de belleza.



¡Ya existen jabones y cremas!

³ Información obtenida de: Ministerio de Comercio Exterior y Turismo. Perfil de Quinua del mercado Reino Unido. Lima, Perú. Recuperado de: https://www.mincetur.gob.pe/wp-content/uploads/documentos/comercio_exterior/plan_exportador/Peru_2025/PDM/ReinoUnido/perfiles/Perfil_Quinua%20RU/Perfil_Quinua%20RU.pdf