

menos calorias **nutrição** POR ELIANE CONTRERAS

## A INVASÃO DA QUINOA

Já faz mais de uma década que a quinoa entrou no prato das brasileiras preocupadas em reforçar o consumo de proteína (quem não quer?) e continua fazendo tanto ou mais sucesso – não só no formato de grão. Seu uso foi expandido dentro e fora da indústria de alimentos. Além de biscoito, barrinha e bebida vegetal proteica, o cereal andino virou cosmético (agora você pode passar a quinoa na pele!). Então saiba tudo o que esse superalimento oferece de bom!

### CARBO COMPLEXO

A maior parte do grão é carboidrato, mas rico em fibras e, por isso, de baixo índice glicêmico – demora para ser transformado em açúcar no sangue, o que evita uma superprodução de insulina, o hormônio acusado de estimular o organismo a estocar gordura.

### PROTEÍNA COMPLETA

Entre todos os cereais, a quinoa vence em lisina e composição de aminoácidos. Daí a proteína completa, de fácil absorção e considerada alternativa à carne, com a vantagem de ser livre de colesterol, pobre em gordura saturada e rica em ômega-3.

### PODER ANTI-OBESIDADE

Nem mesmo a ciência imaginava: em estudos pré-clínicos, a quinoa se mostrou capaz de silenciar a expressão dos genes relacionados à obesidade. “Isso por causa do efeito antioxidante e anti-inflamatório de seus fitoquímicos”, afirma a nutricionista e pesquisadora do Laboratório de Bioquímica Nutricional da **Unicamp** Fernanda Drummond. Vamos esperar estudos conclusivos para comemorar!

### O grão como você nunca viu

#### Bebida plant-based

É a grande aposta da indústria de alimentos por ser rica em proteína vegetal. Ainda preserva as fibras e os fitoquímicos do grão. “Agora só falta melhorar o sabor, mas estamos muito próximos disso”, comenta o engenheiro de alimentos Fernando Santana, da R & S Blumos – empresa fornecedora de quinoa para as indústrias, em São Paulo.

#### Cosmético com ômega

O Boticário foi a primeira marca de beleza a extrair o óleo da quinoa para o uso em seus cosméticos. “Com o bioester purificado do grão, rico em ômega 3 e 6, os produtos para o corpo da linha Nativa SPA tiveram o poder hidratante intensificado”, explica Rodrigo Stuart, pesquisador do Grupo O Boticário. O ativo vindo do cereal ainda ajuda a combater o envelhecimento precoce da pele.