



## **A quinoa como alimento opcional para portadores de doença celíaca**

**Autor(es):** SILVEIRA, Juliana Buzetto; CORREA, Morgana Silva; SANTOS, Fabiola Goettens

**Apresentador:** Juliana Buzetto Silveira

**Orientador:** Massako Takahashi Dourado

**Revisor 1:** Andreia da Silva Ramos Rocha

**Revisor 2:** Sergio Luis dos Santos Nascimento

**Instituição:** UFPEL

### **Resumo:**

A quinoa (*Chenipodium quinoa*) é um alimento relativamente novo no nosso cotidiano, pois não estamos acostumados a utilizá-la na alimentação como os demais cereais. Ela é produzida nos países andinos sendo descoberta há aproximadamente oito mil anos pelos incas do Peru e da Bolívia que a chamaram de “grão de ouro”. Aqui no Brasil, os pesquisadores da EMBRAPA vêm realizando um trabalho específico para adaptar o seu cultivo ao cerrado brasileiro. Esse pequeno grãozinho chama atenção pela alta concentração protéica e biodisponibilidade. O grão chega apresentar 12 a 22% de proteína com grande relação de aminoácidos essenciais necessários pra a formação das enzimas e massa muscular como triptofano, cisteína e metionina, mas principalmente o alto valor de lisina que na maioria dos cereais não chega ser significativo. Também chama a atenção pela grande quantidade de vitaminas como tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina, minerais como zinco, cobre, ferro, manganês e potássio. Apresenta ainda teores de fibras maiores do que o arroz, trigo e milho. Considerado um alimento funcional com grandes propriedades nutricionais, a quinoa, assim como a linhaça, é rica em ácidos graxos essenciais chamando a atenção principalmente para os ômega 6 (linoléico) e ômega 9 (oléico) constituindo cerca de 70% do teor lipídico total do grão. Ela pode ser um alimento utilizado preferencialmente por portadores de doença celíaca pois sua composição não confere a produção de glúten que neste caso é o responsável pelos problemas gastrointestinais . O tratamento dessa doença é basicamente dietético devendo-se excluir o glúten da alimentação por toda a vida. Quando isso é feito, os sintomas da doença desaparecem e a pessoa pode levar uma vida normal. Desta maneira, torna-se importante a descoberta de alimentos que não contenham glúten que possam ser utilizados para que não causem nenhuma lesão à mucosa intestinal. Apesar das ótimas características nutricionais da quinoa ela também apresenta fatores antinutricionais que nos levam a ter uma certa precaução no momento da ingestão. Alguns estudos indicam a presença de saponinas (que conferem sabor amargo e certa toxicidade ao grão), taninos, ácido fítico e inibidores tanto de proteases como da tripsina. Apesar dessas características, quanto a este último, esses elementos podem ser eliminados pela cocção e a quinoa, dessa maneira, torna uma ótima opção como alimento para pessoas saudáveis e principalmente para portadores de doença celíaca.