



Quinua

Superficie productiva

167 ha

Distribuidas en:

Jujuy: 90 ha

Salta: 37 ha

Catamarca: 40 ha

Producción

Rendimiento promedio en Argentina:

entre **800 y 1400 kg/ha.**

Consumo aparente



El consumo mundial per cápita (2024) rondó los

20 g.

Intercambio comercial

La producción nacional no alcanza a cubrir la demanda interna

Importaciones 2025:

Volumen: **714,2** toneladas

Valor: **USD 1,7** millones CIF

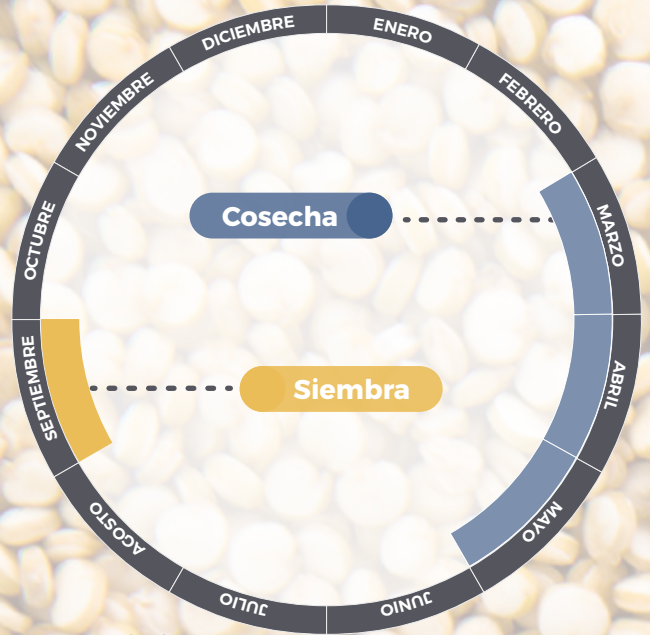
Importación de grano

Principales orígenes:

- › Perú
- › Bolivia
- › España



Calendario de cosecha



Nutrición

- ✓ Proteínas completas (contiene todos los aminoácidos esenciales).
- ✓ Fibra.
- ✓ Carbohidratos complejos.
- ✓ Vitaminas y minerales.



Beneficios

- ✓ Es considerada un super alimento.
- ✓ Favorece la digestión.
- ✓ Ayuda a regular el azúcar en sangre.
- ✓ Contribuye a una microbiota saludable.
- ✓ Aporta saciedad y ayuda al control del peso.
- ✓ Refuerza el sistema inmune.
- ✓ Beneficia la salud cardiovascular



Interesante

La quinua contiene saponina, que le da sabor amargo.

Se recomienda lavarla con abundante agua hasta eliminar la espuma, ya que allí se concentra esta sustancia, incluso en granos previamente lavados.



Sello "Orgánico Argentina"
quinua, maíz y papa



Los datos de producción y superficie productiva surgen de relevamientos realizados con cámaras, instituciones locales y organismos provinciales, entre otros; mientras que los datos de exportaciones e importaciones se basan en información del INDEC correspondiente al año 2025.