**Estructuras lingüísticas para hablar de un producto importante de un país o región:**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.cubadebate.cu/wp-content/uploads/2013/02/quinua.jpg  Planta de la quinua  http://www.fao.org/uploads/media/seeds_01.jpg  Grano de la quinua | **La quinua** (del quechua kínua o kinuwa) **es** una semilla (un pseudocereal) de un alto valor nutricional.   * **Es uno de** los alimentos más beneficiosos para la salud. * **Es rica en** minerales, vitaminas y proteínas. * **Se cultiva** principalmente en la [cordillera de los Andes](https://es.wikipedia.org/wiki/Cordillera_de_los_Andes). Los principales países productores son [Bolivia](https://es.wikipedia.org/wiki/Bolivia) y [Perú](https://es.wikipedia.org/wiki/Per%C3%BA).[4](https://es.wikipedia.org/wiki/Chenopodium_quinoa#cite_note-4) En [2014](https://es.wikipedia.org/wiki/2014), según la [FAO](https://es.wikipedia.org/wiki/FAO), Perú produjo 95.000 toneladas y exportó 25.230; * **Es perfecta para** todo el mundo pero especialmente para los **celíacos** (personas intolerantes al gluten), las **personas vegetarianas** por la gran cantidad de proteínas completas, **deportistas y mujeres embarazadas**, con más necesidad de proteínas, minerales y vitaminas. * **Se come** **en** el desayuno, en la comida o como postre. * **Se puede preparar** [Sushi de quinua con aguacate y salmón](http://www.quinoarecetas.es/primeros-platos/sushi-de-quinoa-con-aguacate-y-salmon), [ensalada de quinoa con mango y cilantro](http://www.quinoarecetas.es/primeros-platos/ensalada-de-quinoa-con-mango-y-cilantro), [hamburguesa de quinua roja](http://www.quinoarecetas.es/segundos-platos/hamburguesa-de-quinoa-roja-vegana-y-sin-gluten), [croquetas de quinoa y tofu](http://www.quinoarecetas.es/segundos-platos/croquetas-de-quinoa-y-tofu) o [hamburguesa de quinua con col rizada](http://www.quinoarecetas.es/segundos-platos/hamburguesas-de-quinoa-con-col-rizada). * **Es parte esencial de** la gastronomía peruana. |