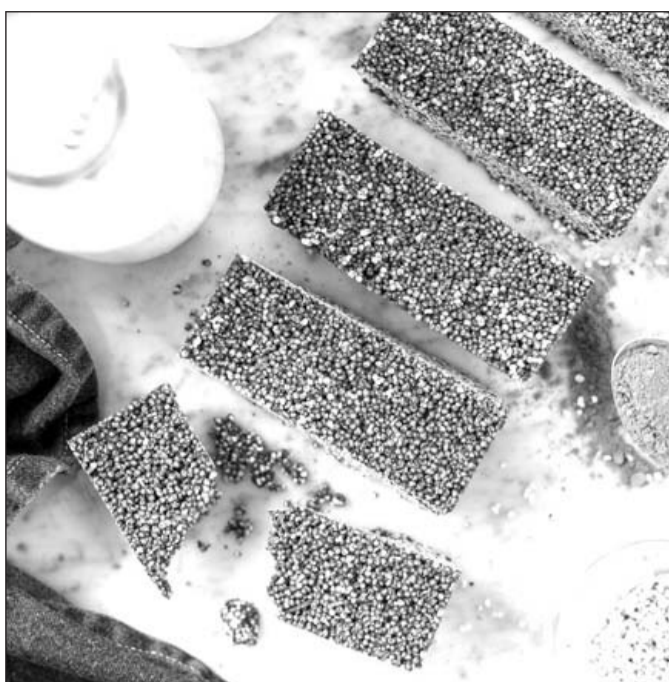




Está incluido entre los 36 vegetales con mayor potencial culinario y nutricional desde 1975.



Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares debido a sus carbohidratos y ácidos grasos esenciales.



Puede aportar cantidades importantes de fibra dietética y vitaminas E y B.

Amaranto, un alimento prodigioso

El pseudocereal que integraba la dieta básica de las culturas precolombinas de América.

AGENCIAS
Ciudad de México

El amaranto fue durante años una de las plantas estrella dentro de las actividades agrícolas de los pueblos prehispánicos. De hecho, su popularidad era similar a la del maíz y el frijol, alimentos que en la actualidad han conseguido ganar terreno, al menos en Occidente.

Debido al impulso que ha tomado el consumo de amaranto en los últimos años, numerosos estudios han querido demostrar sus propiedades nutricionales y usos potenciales.

Por ejemplo, que el valor nutritivo de sus granos implica que además de su contenido proteico, el espectro de aminoácidos y los niveles de vitaminas y minerales son excelentes. Varios autores han reportado contenidos de proteína en amaranto que van del 15% al 17%.

¿QUÉ OTRAS PROPIEDADES POSEE?

El amaranto es rico en proteínas. Además, supo-



Historia. Aunque actualmente es un alimento en tendencia y es considerado un superalimento, durante muchos años dejó de usarse.

ne una buena fuente de aminoácidos, pues incluye todos los aminoácidos esenciales; es decir, aquellos que el organismo no puede sintetizar por sí solo y que requiere a través de la alimentación.

Los hidratos de carbono son su principal componente, aunque estos se encuentran casi en su totalidad en forma de almidón. Una sustancia que produce glucosa

muy lentamente, convirtiéndolo en un aliado de los pacientes con glucemia.

También participa en la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares debido a los carbohidratos de absorción lenta, los ácidos grasos esenciales y el escualeno que incluye.

CONTRA LA DIABÉTICOS Y EL COLESTEROL

Posee un bajo índice glucémico, ideal para los diabéticos, y no contiene gluten.

La lisina también forma parte de su composición. Se trata de un aminoácido esencial, que comúnmente es más limitado en otros cereales, que desempeña un papel fundamental en la absorción de calcio, la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos y la construcción de masa muscular.

Por otro lado, ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre gracias a su aporte de grasas insaturadas.

Además, el amaranto puede aportar cantidades importantes de fibra dietética y vitaminas E y B, puede ser una fuente importante de niacina (para la producción de hormonas sexuales, del crecimiento y del metabolismo). Así co-

mo de fósforo (para la formación de hueso y la función renal) y de magnesio (para el metabolismo del azúcar en sangre y relajante del músculo liso), y puede servir como ayuda a la curación de herpes.

EL AMARANTO EN LA COCINA

Como la mayoría de cereales y pseudocereales, el amaranto se puede consumir en forma de semillas, aceite y harina. En el primer caso, basta con cocerlo siguiendo el procedimiento habitual de alimentos similares como el arroz o la quinoa.

Es ideal para ensaladas, revueltos, salteados e incluso como guarnición. En cuanto a la harina, se suele utilizar sobre todo en el ámbito de la repostería. Eso sí, siempre acompañada de otro tipo de harina, pues al no incluir gluten los dulces no suben.

Su sabor tostado, que recuerda al de las nueces, les da un toque muy especial. Sin embargo, el aceite de amaranto todavía se encuentra en fase de experimentación, aunque en algunas culturas se emplea como ingrediente terapéutico gracias a sus propiedades.

SOCIEDAD



Sandra Huerta y Claudia Herrera.



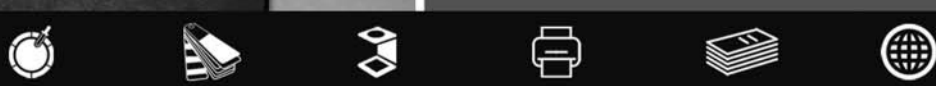
Edgar Alejandro Enríquez y Valeria Pérez.

Celsa Impresos
La Buena Impresión del Norte

www.celsaimpresos.com.mx



Impresión
OFFSET y DIGITAL
de **GRAN** Variedad de
productos



Teléfonos: **(618) 813.7080**
01 800 00 CELSA (23572)

EMPRESA CON CERTIFICACIÓN



• Maquila de placas, impresión y acabados.

• Envíos foráneos

• Logística de distribución

• Encarte en las ediciones de El Siglo de Torreón y de El Siglo de Durango al 50% del costo original.