

Plantas que Curan

Amaranto, Pira o Blede

El amaranto es una planta de cultivo anual que puede alcanzar de medio metro hasta tres metros de altura, de hojas anchas y abundantes de color brillante, espigas y flores. Sabemos, a través de la historia, que fue uno de los pilares de alimentación de las culturas prehispánicas.

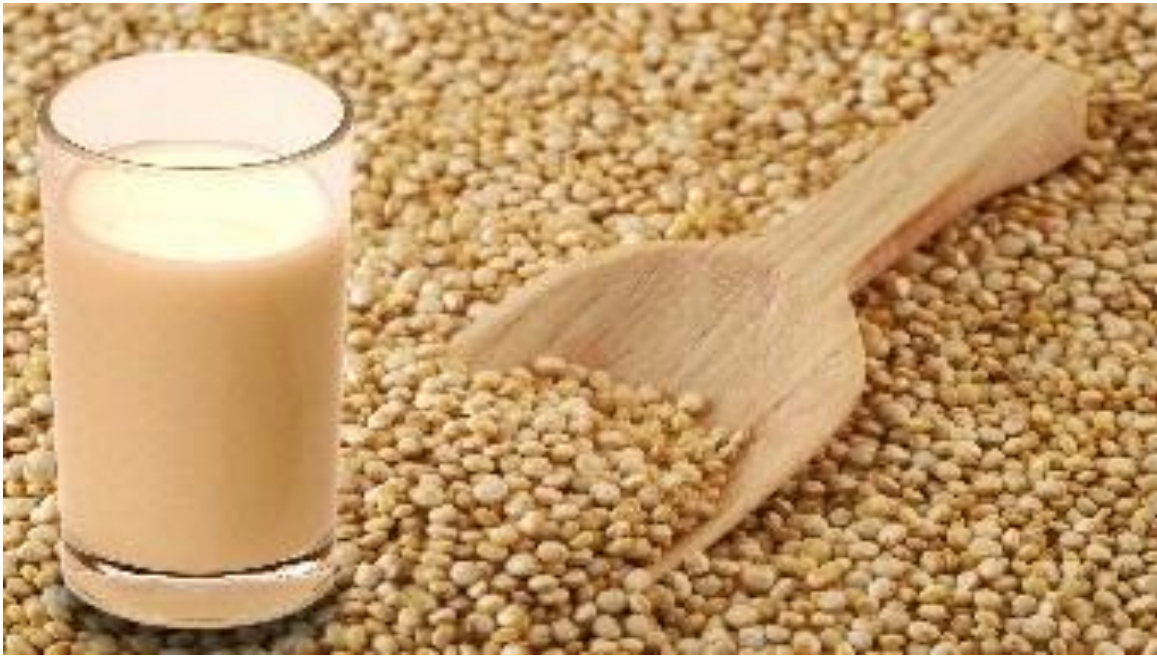


La semilla de amaranto se produce en cantidades masivas. Actualmente se reconoce el enorme valor alimenticio del grano de amaranto debido a su alto nivel de proteína. Hoy sabemos que también se pueden consumir sus hojas, las cuales se consideran incluso mejores que las espinacas.

El grano del amaranto

Tiene un gran valor agroclimático debido a su resistencia a sequías. Se sabe que se puede cosechar en tierras de temporal, se adapta a diferentes altitudes, climas y tipos de tierra. Se puede cosechar en zonas calurosas a nivel del mar al igual que en zonas templadas y frías de las montañas. Se produce en regiones semiáridas al igual que en zonas tropicales.

El principal producto de la planta es la semilla, la cual se consume generalmente como cereal reventado del cual se elaboran: granolas, tamales, atoles, pinole, mazapán; así como también, otros productos elaborados como, por ejemplo: cereales enriquecidos, tortillas, galletas, panqués, horchata y harinas, entre otros.



Leche de Amaranto. Es una bebida nutritiva que por sus características físicas y de apariencia se conoce como “leche de amaranto”. Contiene proteínas con 49 por ciento de aminoácidos esenciales y se recomienda para ayudar a adultos con diabetes, baja calcificación, reumatismo, artritis o anemia, por su alto contenido en hierro (50 veces más que la leche de vaca).

De igual forma se sugiere para bebés y niños con intolerancia a la lactosa y/o problemas de alergias al huevo, soya, pescado y trigo; se indica a mujeres en el último trimestre del embarazo, cuando el bebé absorbe el calcio de los huesos de la madre para crecer, y en ésta reduce la probabilidad de que desarrolle osteoporosis a edad temprana.

El amaranto cuenta como una proteína

El amaranto es una proteína de excelente calidad, y es el único entre los vegetales de su tipo que contiene todos los aminoácidos esenciales (los que el organismo no puede producir), como son la leucina, la lisina, la valina, la metionina, la fenilalanina, la treonina y la isoleucina. Estos aminoácidos esenciales y básicos para la buena salud del organismo se encuentran en mayor proporción en la proteína del amaranto que en la de muchos otros cereales. El amaranto es, por lo tanto, un complemento nutricional óptimo en comparación con los cereales convencionales.

El porcentaje de grasas que se encuentra en las semillas de amaranto es de un 5-6%. Todas las grasas presentes en el amaranto son muy saludables. Posee una proporción de almidón que va del 50 al 60% de su peso total. El amaranto tiene un elevado contenido de hierro, calcio y demás minerales esenciales.

Ventajas a la salud

- Ayuda a disminuir el nivel de colesterol.
- Fortalece los huesos.
- Brinda energía de excelente calidad.
- Favorece el desarrollo en los niños.
- Mantiene los niveles de azúcar en los diabéticos.
- Permite una digestión adecuada.

Propiedades del amaranto

- Las hojas del amaranto tienen más hierro que las espinacas.
- Las hojas de amaranto aportan un nivel elevado de fibra.
- Tienen un alto contenido de calcio y magnesio, minerales necesarios para prevenir y tratar la osteoporosis.
- Tiene propiedades antioxidantes.
- Por su contenido de ácidos grasos, ayuda a reducir el colesterol.

El amaranto ha llegado a ser popular entre pacientes con enfermedad celiaca por que no causa reacciones alérgicas en la mucosa intestinal.

<http://lasplantasqcuran.blogspot.com/>

<http://lafuentedelconocimiento.weebly.com/plantas-que-curan.html>

Su alto contenido de lisina, lo convierte en un cereal superior a otros como el trigo, la avena, el maíz, etc.

Para consumir este cereal, siempre hay que cocinarlo. Si lo compras en su estado natural, conviene dejarlo en remojo doce horas con el fin de “activar” los nutrientes de estas semillas y anular los posibles anti-nutrientes (hay que enjuagarlo repetidas veces para que libere todas las toxinas).

Tratamiento de anemia con amaranto

El amaranto es recomendable también para el tratamiento de anemias y desnutrición, porque es rico en hierro, proteínas, vitaminas y minerales. Su consumo es muy aconsejable para personas que han sufrido los estragos de enfermedades como el cáncer.

El Amaranto alimento cardiosaludable

El amaranto es un alimento cardiosaludable, en uno de los estudios en Estados Unidos y Rusia, se demostró que el consumo equilibrado de aceite de amaranto, junto con una dieta equilibrada, disminuye los niveles de colesterol total, de triglicéridos y de colesterol malo.

Valor nutrimental del amaranto

Energía (kcal)	371
Proteína (g)	12 – 19
Hidratos carbono (g)	71.8
Grasa (g)	6.1 – 8.1
Fibra (g)	3.5 – 5
Cenizas (mg)	3 – 3.3
Fósforo (mg)	530
Calcio (mg)	130 – 164
Potasio (mg)	800
Vitamina C (mg)	1.5