

El Amaranto (*amaranthus caudatus*), es una planta amarantácea de rápido crecimiento, con hojas, tallos y flores moradas, esta coloración se debe a la presencia de betalainas, Sus vistosas flores brotan del tallo principal, en algunos casos las inflorescencias llegan a medir 90 cm, creando vistosos campos de cultivo. Alrededor de 1200 variedades aún se mantienen en los Andes.



El Amaranto se adapta fácilmente a distintos ambientes, tiene un tipo eficiente de fotosíntesis, crece rápidamente y no requiere de mucho mantenimiento. Se desarrolla a una altitud entre los 1.400 y los 2.400 msnm. Actualmente se cultiva en diferentes países del mundo. Se siembra en Argentina, Ecuador, Bolivia, Guatemala, México e incluso en el sur de África; sin embargo, es el Perú el productor líder, donde esta ancestral especie se cosecha principalmente en los valles interandinos de Cusco, Ancash, Ayacucho, Huancavelica y Arequipa.

PROPIEDADES DEL AMARANTO

NUTRICIONALES

- Entre sus principales componentes se encuentra la lisina, elemento necesario para la construcción de todas las proteínas del organismo.
- Es además la principal responsable de la absorción de calcio, ayuda enormemente en la recuperación posterior a las intervenciones quirúrgicas y lesiones deportivas, además de favorecer la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.
- Ayuda a disminuir notablemente los niveles de colesterol en la sangre.
- Favorece el desarrollo mental y estimula la liberación de la hormona del crecimiento, por lo que es recomendable consumirla desde niño.
- EL Amaranto ha destronado a la reina del calcio por excelencia: la leche. Esto, debido a que 100 gramos de kiwicha contienen el doble de calcio que el mismo volumen de leche. La ausencia de esta proteína produce raquitismo y osteoporosis. Además, niveles muy bajos de calcio en la sangre aumentan la irritabilidad de las fibras y los centros nerviosos, lo que produce calambres.
- El fósforo es otra de sus componentes. Compuesto que interviene en las funciones vitales de las personas, considerado como un elemento indispensable para el ser humano, el fósforo es el encargado de almacenar y transportar la energía en nuestro organismo. Su ausencia o poca ingesta nos puede producir cansancio y pérdida de concentración. Entre otros de sus elementos, encontramos el hierro y las vitaminas A y C, lo que hacen de la kiwicha uno de los alimentos con mayor contenido nutritivo.
- Tiene más de las proteínas contenidas en el maíz, el triple del trigo y casi igual proporción a la de la leche.