

## El uso del Amaranto (*Amaranthus spp.*) como verdura en la Sierra Norte de Puebla.

La dieta de muchas poblaciones del mundo se basa fundamentalmente en el consumo de cereales y leguminosas de grano. La adición de pequeñas cantidades de hojas verdes mejoran y complementan la dieta en cuanto a vitaminas y minerales. Entre las hojas verdes, el amaranto (*Amaranthus spp.*) es una de las más importantes.

El amaranto ha sido cultivado como verdura desde hace 2000 años y varias especies de amaranto son actualmente usadas en el suroeste de Estados Unidos, China, India, Nepal, África y el Caribe.



Recolecta de hojas de amaranto para consumo humano en Tailandia.

En México, los amarantos usados a manera de verdura reciben el nombre de “quintoniles” y son una clase de “quelites” que son plantas herbáceas cuyas hojas se consumen tiernas.



Amaranto como verdura “quintoniles”.

En diversas regiones de México se usan diferentes especies de amaranto como verdura siendo algunas de las más comunes: *A. hybridus* L., *A. retroflexus* L. y *A. palmeri* L. Estas especies generalmente se encuentran asociadas al cultivo del maíz o se encuentran a lo largo de los caminos en donde se recolectan.



Amaranto entre cultivos de maíz en la Sierra Norte de Puebla.

La palabra “quelite” deriva del término náhuatl “*quilitl*” que significa verdura. El uso del amaranto como verdura en México es muy antiguo. Los informantes de Sahagún fueron muy minuciosos al describir las características del amaranto y su cultivo. Las hojas se comían con sal (*huahquilitl*), se incorporaban en tamales (*quiltamalli*) o se les agregaban a la masa para preparar tortillas (*quiltxcalli*).

En el Norte de Puebla los quintoniles son uno de los principales quelites, apreciados tanto por indígenas como por mestizos, quienes acceden a ellos para su consumo mediante recolecta en diversos agroecosistemas o por compra en los mercados semanales de la región.

Las hojas del “*chichiquelit*” o “quintonil rojo” (*A. hypochondriacus* L.) son guisadas en caldo tiñéndose de rojo, aspecto o atributo que es muy apreciado por la gente.



Colecta de semillas de amaranto en el Norte de Puebla.



Las especies que se encuentran son *A. hybridus* L., *A. hypochondriacus* L., *A. cruentus* L. y *A. spinosus* L., además de todo un complejo de híbridos entre las tres primeras especies; todas ellas son comestibles, si bien *A. spinosus* L. es sólo de recolecta y no en todos los lugares se consume.



Hojas de quintonil "meco" (*A. hypochondriacus* L.)

Los quintoniles contienen más proteínas crudas, fibras, hidratos de carbono y cenizas que las espinacas o acelgas. Otra característica nutricia sobresaliente de las partes vegetativas de amaranto es su considerable contenido de calcio y hierro.

#### Contenido de nutrimentos de diversas verduras g/100g

Componente	Amaranthus (ssp.)	Espinaca (Spinaca oleracea L.)	Espinaca Malabar (Basella alba L.)	Acelga (Beta vulgaris L.)	Col (Brassica oleracea L.)
Materia seca	13.1	9.3	6.9	8.9	12.5
Energía (kcal)	36	26	19	25	22
Proteínas	3.5	3.2	1.8	2.4	4.8
Lípidos	0.5	0.3	0.3	0.3	0.8
Hidratos de Carbono totales	6.4	4.3	3.4	4.6	4.3
Fibra	1.3	0.6	0.7	0.8	1.2
Cenizas	2.6	1.5	1.4	1.6	1.6



El "quintonil" o amaranto visto por los niños en las comunidades indígenas de la Sierra Norte de Puebla.



## RED AMARANTO - SINAREFI



### Jardín Botánico Exterior IBUNAM

Información: 56 22 89 84  
cmapes@ibunam2.ibiologia.unam.mx

Cristina Mapes Sánchez  
Francisco Basurto Peña