

Nombre científico: *Amaranthus spp.*
Nombres comunes: Amaranto, Kiwicha
Familia: Amaranthaceae



Descripción: La altura de la planta varía de 0,3 m a 5 m entre las diversas especies. Las hojas son de forma oblonga a elíptica con un color que varía de verde claro a verde oscuro con algo de pigmento rojo en todo el género. La inflorescencia es muy prominente y terminal. El color de las semillas varía de especie a especie, de marfil pálido a negro. El amaranto en grano tiene cuatro especies: *A. hypocondricus*, *A. cruentus*, *A. caudatus* y *A. edulis*.

Distribución natural: Según la FAO, el género amaranto está compuesto principalmente por unas 70 especies, la mayoría de ellas nativas de América y solo 15 especies provienen de Europa, Asia, África y Australia.

Usos alimenticios y funcionales: Se añade en diferentes alimentos para mejorar su perfil nutricional y sus características como alimento funcional. Las hojas se comen como verdura mientras que las semillas se comen como cereal en panadería, galletas, bizcochos, dulces, panqueques, pastas y fideos, etc. Un uso tradicional es mezclar amaranto reventado con miel para hacer una merienda o pastel. En ocasiones, las semillas enteras se utilizan en una especie de puré o como condimento. Los amarantos son una rica fuente de lisina, β -caroteno, vitaminas, minerales y fibra dietética.

Usos medicinales: Es fuente de compuestos biológicamente activos con efectos antidiabéticos, antihiperlipidémicos, antihipercolesterolémicos, antioxidantes y antimicrobianos.

Referencias: (Martinez-Lopez et al., 2020; Schmidt et al., 2021)