

Nombre científico: *Chenopodium nuttalliae* Saff.
Nombres comunes: Huauzontle
Familia: Amaranthaceae



(Foto por Francisco Basurto)

Descripción: Mide de 40 cm a 2 m de alto. Su tallo es anguloso y con rayas longitudinales verde claro o amarillento. Hojas de la base romboides y superiores ovaladas a lanceoladas, enteras o irregularmente dentadas. Sus flores están agrupadas en glomérulos. La planta está cubierta por una polvo amarillo, tiene una raíz muy ramificada.

Distribución natural: Desde el sur de Canadá hasta Guatemala.

Usos alimenticios y funcionales: Se consumen las hojas, las ramas, las flores y las semillas. Se acostumbra a comer en ensalada, omelette, panqueques, picadillo, tortillas y barritas. Es rico en proteína, fibra, aminoácidos como lisina, ácidos grasos insaturados como ácido linolénico y ácido linoleico, vitamina A, vitamina C, vitamina E y minerales como calcio, hierro, fósforo y potasio.

Usos medicinales: Se utiliza para mejorar la memoria, el estado de ánimo, el cansancio físico y mental. Fortalece el sistema inmunológico. Se usa para mejorar la digestión, sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes combaten células cancerígenas, y es bueno contra la anemia.

Referencias: (Merino Arguello, 2019)