

¿La conoces?



Por: Nemesio Villa Ruano



En la Sierra Norte de Puebla se les conoce como “**quintoniles**” y pertenecen al género *Amaranthus*. Dentro de estas especies de plantas comestibles se encuentra *Amaranthus hybridus*, planta frecuentemente consumida frita o en caldos acompañados de carne de puerco, pollo o res.

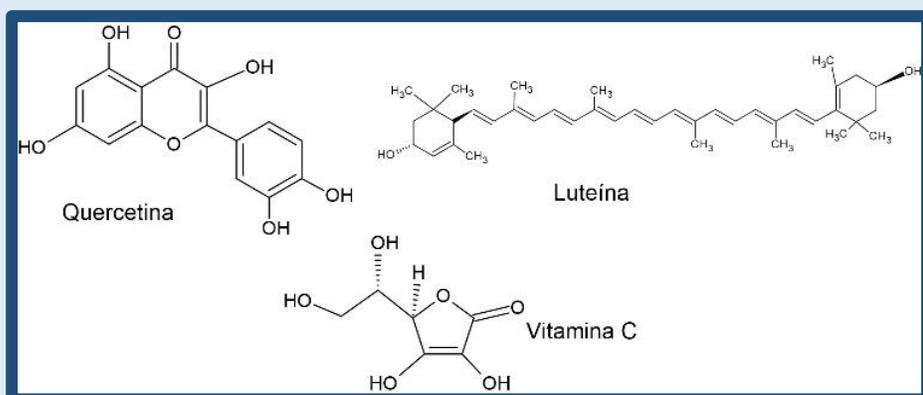


Un estudio reciente de esta planta silvestre sugiere que las hojas comestibles contienen buena cantidad de **proteína, fibra** y muy **baja** cantidad de **grasa y azúcares** simples. Esto último indica que los quintoniles podrían ser un alimento ideal para personas diabéticas y para aquellas que buscan controlar su peso corporal.

Imagen: Nemesio Villa Domínguez

Además, los quintoniles son una **fuentes rica en vitamina C, tiamina, riboflavina, ácido fólico, hierro, zinc y magnesio**. Todos estos micronutrientes tienen un papel clave en el buen funcionamiento del organismo, siendo también agentes que mejoran nuestras defensas previniendo distintas enfermedades.

Los quintoniles contienen dos moléculas naturales llamadas **quercetina y luteína** con fuerte actividad antioxidante. Así bien, el consumo de estas sustancias se asocia a la prevención de distintos tipos de cáncer y como retardantes del envejecimiento.



Por si fuera poco, los extractos de los quintoniles tienen un efecto inhibitor de la **enzima HMG-CoA** reductasa, proteína que regula los niveles de colesterol en seres humanos. Por lo anterior, su consumo podría traer beneficios sobre el metabolismo de las grasas.

Finalmente, los mismos extractos han mostrado inhibir el crecimiento de *Escherichia coli*, una bacteria patógena ligada a **infecciones gastrointestinales y de las vías urinarias**.

Ahora ya lo sabes, el consumo moderado de los quintoniles podría traer beneficios a la salud.

¡Te invitamos a que conozcas y conserves tus recursos naturales!

Si deseas conocer más acerca de este quelite nativo de la Sierra Norte de Puebla y consumido también en muchas otras regiones de nuestro país, accesa a la siguiente liga:

<https://doi.org/10.3390/horticulturae9010018>

