



¿Tik ixmatok?

Por: Nemesio Villa Ruano (Traducido por Juan Parra Trinidad)



Tech in tepeyo, ajkopa den to kuetaxkoapan Puebla, mo ixmati kemej “**kiltonil**” wan maneloujtok iwan *Amaranthus*. Tech nijin taman takual kilit yetok *Amaranthus hybridus*, nijin xiuj takual kuali se kikuas iselti tatsoyon o ka chilat niwan pitsonakat, pio nakan o kuakowej nakat.

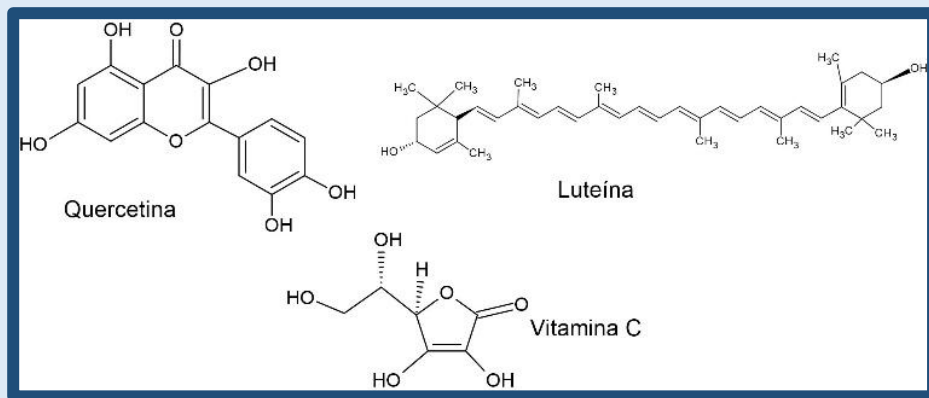


Imagen: Nemesio Villa Domínguez

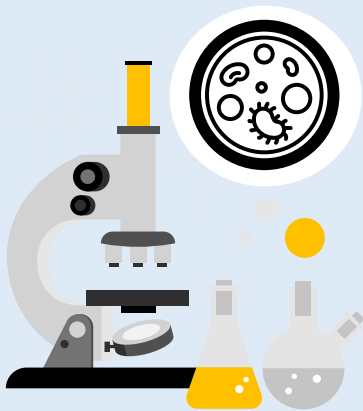
Taixtemojke kajxilijke nijin kil takual ke in xiujmayit kipia miak chikawalismej, ichtiyoj wan amo miak chawak o tsopelik. Kijtowaj in taixtemojkej ke in kiltonitakual kuali kin palewis anonimej kipia tsopelik kokoxkayot wan akonimej kinekij ki pantemoliskej nin tomawakyot.

Ijkon, in kiltonil kipia chikawalis ton monotsa **vitamina C, tiamina, riboflavina, ácido fólico, hierro, zinc wan magnesio**. Nochi nijin pisilchikawalismej nin tekiuj maj kuali tekisikan in poxchijchawalismej.

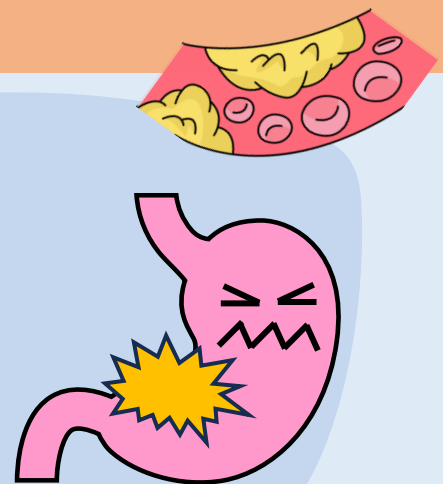
Yejuan no tech paleujyiaj maj amo se kokoxkawi. In kiltonilmej kipiaj ome pisiltachijchawalmej ton monotsa **quercetina y luteína** wan nin tekiuj maj amo mo pox xokoli. Nijin tachijchawalmej tapaleujyiaj ka in mikiekokoxkayot wan amo se ki nexti in xiujmejg.



In xokok dein kiltonilmej kitsakuiliaj in enzima **HMG-CoA reductasa**, tachijchiwal ki yolik panoltia in colesterol tech in takamej. Ijkon akonimej kikuaj kiltonil kin paleujyia maj amo pankisaj in chawakyo.



Ijkon ki tsakuilia maj amo moskalt in *Escherichia coli*, se pisil okuilin sen yetok iwan pox kokolis.



Axkan tik matokia, akonimej amo kikuaj miak in kiltonilmej kuali tapalewis ka kokoxkayot.

¡Timits tataujtiaj kixmati wan kiek pia in xiujyot!

Tikneki kachi ti kixmatis nijin kiltokil ton mochiwa ajkopatepeyo wan ton kikuaj oksekopa tech to taltikpa, kixtemo tech nijin teposmekayot:

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

