

Propiedades alimenticias del amaranto

El grano de amaranto tiene un contenido de proteína y grasa superior al de los cereales, con rangos entre 13.3 y 21.0%, y de 6 a 12%, respectivamente. También contiene importantes dosis de calcio, hierro, magnesio, etc.

Por todo eso, las propiedades alimenticias del grano de amaranto son comparables a la de la leche vacuna, pero sus proteínas son de mejor calidad y más digestibles.

Según la FAO y la OMS, sobre un valor proteico ideal de 100, el amaranto posee 75, la leche vacuna 72, la soja 68, el trigo 60 y el maíz 44.

Es un alimento que ayuda a combatir la osteoporosis ya que contiene calcio y magnesio, y por no contener gluten, es un alimento ideal para los celíacos.

PARA CONTACTARNOS

Oficina: Calle Teniente Ibañez, 645
4430 Gral Güemes (Salta)

Teléfono: 0387 4912808

E-mail: info@proyectoamaranto.org

El Proyecto está financiado por el Ministerio de Asuntos Exteriores de Italia (AID N° 8961/CIPSI/ARG), el Banco CARIPLO y las organizaciones no gubernamentales italianas CIPSI (www.cipsi.it), VOGLIO VIVERE, CESVITEM, OASI y PROGETTO CONTINENTI.

Participan en la ejecución CIPSI (ong coordinadora), la Federación Agraria Argentina (contraparte local) y el Hospital Dr. Joaquín Castellanos de General



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE SALTA.
Ministerio de Salud Pública.



fondazione
cariplo

Voglio Vivere in consorcio co CIPSI e con la
partecipazione

FEDERACIÓN AGRÁRIA ARGENTINA

PROYECTO AMARANTO



SALTA, Argentina