



## Amaranto

### Guía de trabajo

**Objetivo:** Pasar por un proceso de reflexión colaborativo para llegar a una conclusión lógica acerca de las propiedades del Amaranto.

**Mochila de recursos:** 1-2-4

**Tiempo:** 25 minutos.

**Instrucciones:** Para empezar se planteará la siguiente pregunta: ¿Por qué el Amaranto es considerado el mejor alimento de origen vegetal para el ser humano?

Individualmente se realizará una reflexión ante la cuestión mencionada. (2 min)

En parejas se general ideas partiendo de la autorreflexión previa. (5 min)

Luego, se trabajará con grupos de 4; tendrán que ponerse de acuerdo para que con todas sus respuestas escriban una que unifique todo lo trabajado. También, pueden anotar similitudes y diferencias con las ideas presentadas. (8 min)

Toda información debe ser basada en datos científicos.

Una vez terminada la tarea, compártelos con la clase

**Instrucciones para el docente:** Para empezar, debe anotar en el pizarrón la pregunta generadora. También debe ya tener asignados los grupos para optimizar al máximo el tiempo de trabajo. Poner un cronómetro en frente de todos para mayor efectividad. El siguiente material servirá para dar una guía a los estudiantes acerca de los aspectos más importantes relacionados con el concepto que se trabaja en esta guía.

#### ¿Para Qué Sirve El Amaranto?

El amaranto está considerado como el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano debido a sus fantásticas propiedades.

Entre las que destacan:

- Su alto contenido de hierro y proteínas
- Contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales.
- Contiene el doble de calcio que la leche.
- Es rico en magnesio.
- Es fuente de vitaminas y minerales: A, B, C, B1, B2, B3, D y K.



- Es rico en Ácido Fólico.
- Es fuente de Fibra.

### ¿Por Qué Consumir El Amaranto?

Ayuda a prevenir el cáncer de colon.

Debido a su alto contenido de fibra, está recomendado para las personas que buscan mantenerse en forma.

Ayuda a controlar las enfermedades gastrointestinales.

Coayudante en enfermedades como: Osteoporosis, Diabetes, Obesidad, Estreñimiento, Insuficiencia Renal, Enfermedad Celíaca.

Debido a su alto contenido de triptófano, se recomienda su consumo personas que sufren de depresión, ansiedad, ataques de pánico, esquizofrenia, Asperger y autismo.

(Extraído de: <https://www.amatifoods.com/que-es-el-amaranto-y-para-que-sirve/>)