

# Huauzontle

Un manjar culinario con propiedades benéficas



## Pseudocereal nativo de México

El huauzontle (*Chenopodium berlandieri* ssp. *nuttalliae*) es parte de las más de 350 especies de quelites que existen en México. Fue el cuarto cultivo en importancia (después del maíz, el frijol y el chile) en la época del emperador Moctezuma. Era utilizado como pago al gobierno central de los aztecas por su valor alimenticio, y desde entonces forma parte de las costumbres y tradiciones culinarias de nuestro país.



## Valor nutricional

El huauzontle se consume verde, por lo que no se utiliza su semilla en forma de cereal. Al igual que el amaranto y la quinoa, resalta por su alto contenido de macronutrientes (hidratos de carbono, grasa y proteína), vitaminas (A, C y E, del complejo B) y micronutrientes (calcio, fósforo, cromo, selenio, hierro y zinc). A diferencia de la harina de trigo y otros cereales, no contiene gluten.



## Gastronomía

En tiempos de los aztecas se consumía hervido. Hoy en día se consume en ensaladas o en guisos, siendo capeado el platillo más conocido. En la actualidad, las nuevas generaciones casi no lo conocen, por lo que, con la finalidad de promover su consumo, se ha evaluado su potencial como ingrediente para el desarrollo de nuevos productos, incluyendo una bebida fermentada.



## Beneficios como alimento funcional

El huauzontle es rico en ácidos grasos insaturados (Omega 3, 6 y 9), en compuestos fenólicos y flavonoides, (antioxidantes/antiinflamatorios) y fibra. Incluso, estudios recientes han evidenciado que sus inflorescencias son reservorio de bacterias benéficas para la salud (probióticas). Por lo anterior, su consumo aporta beneficios a la salud cardiovascular y digestiva. Además, debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, se ha sugerido que posee propiedades antidepresivas y ansiolíticas.