



APAJ
UASLP

Asociación del Personal
Académico Jubilado
de la UASLP

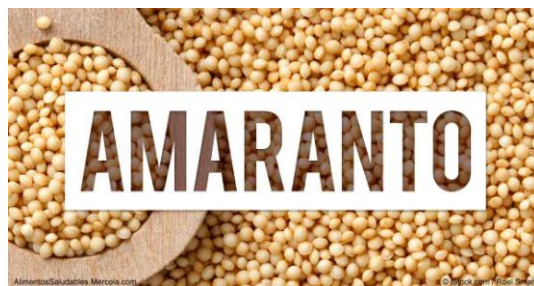
MESA DIRECTIVA 2018-2020

San Luis Potosí, S.L.P. a 31 de mayo 2019

Interesante plática acerca de **El amaranto y sus beneficios en la dieta diaria** impartida por DG Carla Santana Luna quien cuenta con un Diplomado en Nutrición y cocina consciente.

La palabra Amaranto viene del griego 'amaranta' que significa 'que nunca se marchita' y efectivamente sus flores son muy duraderas y conservan su colorido por mucho tiempo aún secas. Sus beneficios son:

- Alto contenido de hierro y lisina
- Fortalece el sistema óseo
- Fuente de ácido fólico
- Accesible y práctico
- Excelente fuente de proteína vegetal
- Proteína de excelente calidad
- Alto contenido de potasio y fosfato
- Fortalece la salud pulmonar
- Promueve la salud cardíaca (regula los niveles de colesterol sanguíneo impidiendo la reabsorción del colesterol que produce la bilis)
- Tiene bajo índice glucémico lo pueden consumir los diabéticos



El amaranto fue uno de los alimentos seleccionado por la NASA para alimentar a los astronautas los cuales necesitan alimentos que nutran mucho, que pesen poco y que se digieran fácilmente. Es un alimento por sí mismo resulta muy pesado y por eso suele mezclarse con algunas clases de granos para obtener una consistencia más suave.





APAJ
UASLP

Asociación del Personal
Académico Jubilado
de la UASLP

MESA DIRECTIVA 2018-2020



Gracias a las personas que asistieron y participaron!

Av. Picachos 225 Col. Loma Alta, San Luis Potosí, S.L.P. CP. 78210
Tels. (444) 817-07 39, Cel. (444)416-09 64
Correo. jubiladosuaslp@gmail.com Página. www.jubiladosuaslp.com