

AMARANTO



FAMILIA

Amaranthaceae

NOMBRE CIENTÍFICO

Amaranthus spp.

CULTIVARES

A. tricolor, *A. mangostanus*,
A. hybridus, *A. dubius*, *A.*
blitum, *A. cruentus*

NOMBRES COMUNES

Vegetable amaranth,
Hanekam, Thepe, Imbuya,
Vowa, Aleefu, Fotete, Efo Tete

Peter Ampim y Dania Rivera

CULTIVO

PERIODO

Primavera (después de la última helada) a verano.

PROPAGACIÓN

Siembra directa o trasplante. Se prefiere un semillero con sustrato fino y firme para la siembra directa. Las semillas deben sembrarse a no más de 1.25 cm (0.5 pulgadas) de profundidad. Se considera adecuada una cantidad de 272 kg / ha (242.3 lb / A) de semilla. Las semillas deben regarse dos veces al día hasta que emerjan las plántulas. Se puede cultivar fácilmente en los huertos familiares. También se pueden cultivar como microvegetales.

CONDICIONES DE CRECIMIENTO

Suelos: Se adapta a varios tipos de suelo, desarrollándose mejor en suelos fértiles y bien drenados. pH del suelo: 6.4. Temperatura: las semillas necesitan temperaturas del suelo entre 18°C y 25°C (64 - 75°F) para germinar y por encima de 25°C en la temperatura del aire para un crecimiento óptimo. Humedad relativa: prefiere el clima cálido o seco. Requisito de agua: Tolerante a la sequía y no se desarroya bien en suelos encharcados. La sequía severa induce la floración temprana y reduce la producción de hojas.

CUIDADOS DEL CULTIVO

Regar cuando sea necesario. Controlar malezas e insectos. Los altos niveles de nitrógeno son esenciales para el crecimiento de las hojas después de la cosecha.

DÍAS PARA LA COSECHA

30 a 55 días desde la siembra cuando alcanzan una altura de 0.6 m (2 pies).

ÁREAS COMÚNMENTE CULTIVADAS

Tierras bajas de África y Asia.

DESCRIPCIÓN

El amaranto es una planta anual herbácea, erguida y de crecimiento rápido. Se cultivan como hortalizas de hoja (ej. cultivares mencionados anteriormente), pseudocereales y plantas ornamentales. Crecen en climas tropicales y templados.

INFORMACIÓN

Peter Ampim, IP Proyecto
936-261-509
paampim@pvamu.edu

Visítanos: <http://www.pvamu.edu/cahs/carc/plant-systems/>

Facebook e Instagram
PVAMU CAHS Specialty
Crops
Twitter @pspecialtycrops

COSECHA / RENDIMIENTO

Cuando se maneja correctamente, debería ser posible cosechar hojas o ramas cada dos semanas. Coseche recogiendo hojas individuales del tamaño de la palma de su mano o rompiendo las hojas alrededor de las puntas de crecimiento terminales del tallo. Mantenga las hojas en una bolsa ventilada y véndalas el día de la cosecha o guárdelas en el refrigerador. A veces toda la planta (joven) se vende en racimos. Los microvegetales cosechados pueden empacarse en envase transparentes de 1 libra y venderse el día de la cosecha o refrigerarse para su venta más tarde.

PASOS PARA EL CULTIVO

Compre semillas de una fuente confiable. Si comienza su jardín utilizando plántulas, manténgalas en el interior o en un invernadero en lo que llega la época de trasplante. Prepare su sitio o contenedores. Plante cuando las condiciones sean óptimas. Riegue según sea necesario. Fertilice cuando las plantas crezcan. Controle las malas hierbas y los insectos. Coseche cuando esté maduro.

POSIBLES PLAGAS Y ENFERMEDADES

PLAGAS

Escarabajos del hocico, larvas de polilla, pulgas, chinches hediondas y moscardones. El chinche de las plantas (*Lygus lineolaris*) y el gorgojo del amaranto son plagas potencialmente importantes. Si está disponible, use insecticidas (sintéticos u orgánicos) etiquetados para amaranto vegetal.

ENFERMEDADES

Pythium aphanidermatum y *Rhizoctonia* puede ser un problema grave en semilleros. Si está disponible, use fungicidas (sintéticos u orgánicos) etiquetados para amaranto vegetal.

USOS CULINARIOS

Se puede utilizar como sustituto de espinaca en guisos, cocidos, salteados y rellenos.

BENEFICIOS NUTRICIONALES

Vitamina A, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉, C y K. También contiene Ca, Fe, Mg, K, P, Cu, Na, Zn y Mn. También tiene 2 mg y 145 mg de ácidos grasos omega-3 y omega-6 respectivamente.

BENEFICIOS A LA SALUD

Mejora el equilibrio de electrolitos, la digestión y la visión. Ayuda a controlar el peso, reduce el colesterol malo y la presión arterial. Ayuda a controlar la anemia y tiene ingredientes para combatir el cáncer. El extracto de jugo puede controlar la diarrea y se usa en cosméticos.

REFERENCIAS

Ebert, A. W., Wu T. H. and Wang S. T. 2011. Vegetable Amaranth (*Amaranthus* L.). International Cooperators' guide Publication No. 11-754 AVRDC – The World Vegetable Center.

Department of Agriculture, Forestry and Fisheries. 2010. Amaranthus production guideline. Republic of South Africa.

Esta publicación fue posible con los fondos de "USDA National Institute of Food and Agriculture, 1890 Capacity Building Grant Award No. 2017-388210- 26420". El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de USDA o NIFA.