

La acelga: acertar con un clásico

Verdura. Es una planta que se incluye dentro de las quenopodiáceas, a la que también pertenecen unas 1.400 especies. Las espinacas y las remolachas comparten parentesco.

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
87	29	5,6	00	4,5
g	kcal	g	mg	g



El invierno es el mejor momento para la acelga. En estos meses, las hojas alcanzan su tonalidad más oscura y contienen más propiedades nutritivas. Para comprarlas, hay que seleccionarlas observando sus hojas de color verde uniforme, brillantes, frescas, tiernas, sin manchas y con las pencas duras. Si sus hojas poseen un tamaño excesivamente grande, con un color verde amarillento y tallos fibrosos es que ya ha florecido o lo hará en breve y sus pencas desarrollarán un sabor amargo algo desagradable y una textura dura. La acelga posee una vida corta una vez recolectada, por lo que lo perfecto es consumirlas en los primeros tres o cuatro días tras su recolección. Si se quieren conservar algunos días más es necesario congelarla, escaldándola previamente durante dos o tres minutos en agua hirviendo.

Resulta un plato sabroso pese a su sencillez simplemente cocida con patata y zanahoria y regada con un buen aceite de oliva. También con otras verduras en

una buena menestra o en un clásico puré.

La versatilidad caracteriza las preparaciones que se elaboran en la cocina con esta verdura como ingrediente. Las recetas son muy variadas, pudiendo encontrar esta hortaliza en sopas, ensaladas, rehogadas con ajos y piñones, en bechamel, rellena, rebozada, en guisos, potajes o como guarnición de carnes y pescados. También son sabrosas en el potaje con bacalao y garbanzos. Las preparaciones con acelgas llevan a la mesa exquisitos y nutritivos bocados. Además, los caldos sobrantes de su preparación son perfectamente aprovechables para sopas ya que contiene buena parte de las propiedades de estas verduras o con un chorrito de aceite sin nada más.

A la hora de cocinarlas, dado que las pencas tardan algo más en hacerse, lo recomendable es cocerlas primero, junto a la patata y zanahoria, y cuando casi están hechas añadir las hojas y luego, a gustos, un refrito le va muy bien.

LEYENDA E HISTORIA

Desde el sur de Europa al resto del mundo

Las acelgas son originarias de los países del sur de Europa, desde donde fueron comercializadas a otras zonas como Asia o América. No obstante, durante el siglo XX su estatus y consideración entre las clases altas de la sociedad cambió ya que la disponibilidad de este alimento, debido a las grandes plantaciones, abarató su precio por lo que fue considerada un producto de clases bajas. En la actualidad, estas mismas particularidades han propiciado que vuelva a formar parte de las mesas en recetas tradicionales en un sin fin de preparaciones gracias a su versatilidad, disfrutándose hervida, en guisos, en potajes, frita con ajos... Este renacer de la acelga ha supuesto que se retome el consumo de una hortaliza repleta de propiedades.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

Fibra y potasio

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La acelga es un pariente de las espinacas y remolacha. Las variedades más conocidas son la de color verde amarillento claro y penca de color blanco, siendo esta última la más comercializada. También existe la acelga verde con penca blanca (Bressane), con hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas. Todas estas variedades de acelgas se caracterizan nutricionalmente por un aporte calórico muy bajo (menos de 30 calorías por 100 gramos), esto se debe a las bajas cantidades que aportan de hidratos de carbono (menos de 5 gramos), proteínas (menos de 4 gramos) y grasas (menos de 0,4 gramos). Fundamentalmente están compuestas por agua (90%) y fibra, alcanzando cantidades casi de hasta 9 gramos por 100. En cuanto a su aporte de micronutrientes, es una de las verduras con más contenido en folatos (140 ug por 100), con cantidades muy importantes de beta-caroteno (1095 ug) y también de vitamina C (20 mg por 100 gramos). Las hojas verdes más externas son las que más vitaminas aportan y debemos recordar que los folatos son muy importante para la mujer embarazada.

El mineral más abundante en la acelga es el potasio (550 mg por 100), presentando cantidades apreciables de magnesio, yodo, hierro y calcio. A pesar del contenido en hierro y calcio, estos minerales se absorben mejor cuando están presentes en alimentos de origen animal.

En resumen, por su bajo aporte calórico es un buen alimento para las dietas de los pacientes que tienen que perder peso. Además la presencia de potasio y calcio, la convierten en una verdura interesante para los pacientes con la tensión arterial elevada. Y su contenido en folatos hacen que este indicada su consumo antes y durante la gestación.

