

SALUDABLE

Acelgas, un plato verde y saludable

Verdura. Frescas o congeladas, se pueden preparar cocidas o hervidas para acompañar carnes o potajes; al ser de la misma familia que la espinaca también se aprovecha en saludables ensaladas

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90	29,6	9	0	4,5
g	kcal	g	mg	g

ANDREA DÍEZ



La acelga verde de penca blanca es la variedad más común.



Lasaña vegetal

A. D. S.

Frecuentes en las dietas veganas y vegetarianas, su uso en la cocina actual no es muy habitual. Son perfectas para un potaje de garbanzos, pero también para platos tan sencillos y sabrosos como unas patatas con un poco de pimentón leonés. Otra propuesta también sabrosa es la lasaña vegetal con queso gratinado. En este caso, además, se puede jugar con distintos tipos de acelgas para preparar el relleno. Primero, se hierven en agua y se reservan. Por otro lado, se ponen las placas de lasaña a remojo durante unos minutos, mientras se prepara una suave bechamel con mantequilla, harina, leche y una pizca de nuez moscada. A continuación, se va montando la lasaña con las correspondientes capas de acelga cubiertas con una fina capa de bechamel. Cuando esté completa, la bandeja se cubre con un poco de queso rallado y se lleva al horno, previamente calentado, a unos 180 grados durante quince minutos. Cuando haya transcurrido el tiempo es recomendable echarle un vistazo y comprobar que está en su punto. Los últimos minutos se enciende el gratinador para que el queso adquiera una tonalidad dorada... ¡y estará listo para comer!

A la entrada del mes de mayo comienzan a proliferar las propuestas de recetas que ayudan a conservar la línea. Con la expectativa de que el buen tiempo y la pandemia permitan disfrutar del aire libre, no está demás echar una ojeada a la sección de recetas con verduras del libro de cocina.

Entre los productos de temporada la acelga reivindica su espacio frente a la popular espinaca que, aunque de la misma familia, tiene distintas propiedades. La acelga pertenece a la especie 'Beta vulgaris', la misma que las betarragas y remolachas, pero la principal diferencia radica en que estas últimas se cultivan para aprovechar sus raíces

y no sus hojas, como ocurre con la acelga. Su origen la sitúa en las costas de la Europa mediterránea y, antiguamente, era considerada una planta medicinal aunque hoy en día su consumo sea poco frecuente.

En España, el cultivo de esta verdura se extiende por la mayoría de las regiones del este, norte y centro. Se caracteriza por unas hojas grandes de forma oval y con marcadas nervaduras. La parte más carnosa y ancha se corresponde con la penca. Se cultiva todo el año y se puede encontrar también en los supermercados en conserva y congeladas. En este último caso, si se opta por congelar en casa se deben escaldar primero durante un par de

minutos. Por otro lado, si se compra fresca, se recomienda consumirla en dos o tres días después de su recolección. Pero aguantará un poco más si se conserva en la nevera unos días más.

Rica en potasio, yodo y magnesio, su ingesta contribuye no solo a llevar una dieta equilibrada, sino que además constituye un alimento rico en nutrientes. Entre las variedades más populares están la verde con penca blanca y la amarilla de Lyon, que luce una coloración de hojas, como su nombre indica, en tonos verdosos y amarillo claro. Los dos tipos son igual de sabrosos. Más curiosas son las acelgas de penca roja, que están estupendas cocinadas con un sofrito de ajos,

unos piñones, que le aportan el toque crujiente, y una suave salsa. También se pueden preparar salteadas con ajo y limón, acompañadas por queso feta cremoso. Cualquiera de sus variedades combina muy bien salteadas con unos taquitos de jamón.

Además, los amantes de las ensaladas, especialmente cuando hace calor, encuentran en las acelgas una estupenda aliada porque se pueden consumir cocidas o crudas. El resto de ingredientes, a elección del comensal; con queso feta, unas nueces y unas pasas; quizá combinándolas con huevo duro, con queso fresco y moras o, por ejemplo, acompañadas de unas zanahorias, aceitunas y un poco de aceite.

Una verdura rica en fibra, potasio y ácido fólico

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La acelga es pariente de las espinacas y la remolacha. Las variedades de acelga más conocidas son la de color verde amarillento claro con la 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 su bajo contenido en hidratos de carbono (menos de 5 gramos), pro-

teínas (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 cada 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 importantes 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 peor que cuando están presentes en alimentos de origen animal, como las carnes y leche.

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.