

# Las espinacas, intenso y sabroso verde



ANA SANTIAGO

**Las mejores hojas verdes pueden encontrarse en primavera y otoño**

**VALLADOLID.** Aunque no tan ricas en hierro como el tebeo de Popeye hizo creer, fue un error en una simple coma el culpable de engrosar su riqueza en este mineral y llenar generaciones de tan exagerada creencia. Las espinacas son recomendables por su hierro, pero también y sobre todo por sus vitaminas, por su gusto gastronómico y hasta por su color.

Las primeras noticias de la introducción de esta planta en Europa se remontan al siglo XI después de Cristo de manos del pueblo musulmán y, en el continente americano, fueron los europeos quienes lo importaron. Era el vegetal favorito de Catalina de Medici, en el siglo XVI. Cuando Catalina dejó Florencia (Italia) para casarse con el rey de Francia, se llevó a sus cocineros para que le prepararan la espinaca. Desde esa época, a los platos realizados sobre una cama de espinaca se les llama 'a la Florentina'. Pese a su largo recorrido histórico, es a principios del pasado siglo cuando esta verdura se convierte en un alimento muy popular. Sus magníficas propiedades nutritivas y el simpático marinero norteamericano impulsaron su consumo y su producción.

Cuentan las historias que, en la



I Guerra Mundial, los soldados franceses con sensaciones de debilidad o cansancio bebían vino con un ligero tono verde, un añadido a base de jugo de espinaca, para recobrar fuerza. Y es que aportan energía, no contienen grasa y facilitan la digestión.

Actualmente el cultivo de esta planta se encuentra muy extendido por todo el mundo –los principales países productores son China, Japón y Estados Unidos– y España destaca entre las naciones punteras con cifras superiores a las 60.000 toneladas anuales aunque muy lejos de las más de 300.000 norteamericanas y los siete millones de China.

Propio de la huerta mediterránea, es producto de cualquier tierra y su consumo es alto en cualquier hogar y también forma parte de reputados menús de restaurantes. La mejor espinaca se consigue en los meses de otoño y primavera. Hay que elegir las que tienen las hojas más verdes y brillantes y descartar las de hojas amarillentas y rojizas, señal de que tienen hongos; así como las ásperas y de tallo

fibroso y descolorido que gastronómicamente también resultan peor.

Frescas, ahora se encuentran ya lavadas y cortadas en bolsas, congeladas o en conserva cocidas con agua y sal, las espinacas permiten hacer cremas –muy bien aceptadas por los más pequeños–, purés, pasteles, acompañamientos con piñones y queso o crudas en ensalada combinada con naranjas o queso de cabra a la plancha.

Idóneas además en las dietas de adelgazamiento por su bajo aporte calórico y su riqueza en fibra que se traduce en saciedad. Buenas para la vista, su consumo puede resultar muy útil para quienes padecen problemas oculares, como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna. Su excelente contenido en folatos, hace que el consumo de espinacas sea aconsejable para la mujer embarazada. La deficiencia de esta vitamina en las primeras semanas de la gestación provoca en el futuro bebé defectos del tubo neural, como la espina bífida o la anencefalia. Los requerimientos de folatos son superiores también en los niños, por lo que incluir verduras en su dieta habitual previene problemas.

Su alto contenido en potasio y la baja presencia en sodio potencia su acción diurética y favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo. Antioxidantes, son beneficiosas en casos de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales (salvo de oxalato de calcio) y de retención de líquidos. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como el ácido úrico.

La espinaca presenta además propiedades laxantes. El consumo de alimentos ricos en fibra contribuye a prevenir o mejorar el estreñimiento.

## VALOR NUTRICIONAL DE LA ESPINACA

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.	
Agua (g.)	89,60
Energía (kcal.)	17,90
Energía (kJ.)	75,00
Proteínas (g.)	2,60
Grasa total (g.)	0,30
Fibra dietética (g.)	6,30
MINERALES	
Calcio (mg)	90,00
Magnesio (mg.)	54,00

Sodio (mg.)	81,00
Potasio (mg.)	423,00
Hierro (mg.)	4,00
Fósforo (mg)	55,00

VITAMINAS	
Vitamina A (g.)	542,00
Carotenos (g.)	3.254,00
Ácido fólico (g.)	140,00
Vitamina C (mg.)	30,00

**S**u origen se sitúa en Asia Menor y es muy probable que los árabes la conocieran en Persia y la introdujeran en Europa hacia el final de la Edad Media. En un 89% están compuestas por agua, con un muy bajo aporte calórico de 17 calorías por cada 100 gramos. El valor nutritivo de las espinacas radica en su alto contenido en vitaminas y minerales. En concreto, esta verdura aporta una gran cantidad de ácido fólico (140 ug -microgramos- por 100 gramos) y de vitamina C (30 miligramos por 100 gramos), y en menor cantidad vitamina E, B6, niacina y tiamina. Las espinacas

**FIRMA SALUDABLE**  
DANIEL DE LUIS ROMÁN  
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición.  
Facultad de Medicina de la Uva

## MÁS QUE UNA FUENTE DE HIERRO



también aportan cantidades importantes de beta-carotenos, compuestos que se transforman en vitamina A en nuestro organismo (provitamina A), con actividad antioxidante y estimuladora del sistema inmune, por lo que su ingesta elevada se ha relacionado con un menor riesgo cardiovascular y

de cáncer. Asimismo, contienen gran cantidad de otros carotenoides sin actividad provitamina A, como la zeaxantina y la luteína, que se encuentran en el cristalino y la retina del ojo, concretamente en la mácula (esta es la zona de mayor agudeza visual), cuya degeneración es la causa principal de

ceguera en la edad avanzada, enfermedad denominada Degeneración Macular. Podemos señalar que diversos estudios epidemiológicos han mostrado una asociación inversa entre una ingesta elevada de estos carotenoides y el riesgo de degeneración macular senil y con la densidad (opacidad) del cristalino, es decir, con un menor riesgo de desarrollar cataratas. Con respecto a los minerales, cabe destacar el magnesio (54 miligramos por 100 gramos) y hierro (4 miligramos por 100 gramos). Con respecto al hierro, a pesar de su 'moderado' contenido en las espinacas, al igual que en los demás vege-

tales está en forma de 'hierro no hemo', el cual se absorbe con más dificultad que la forma 'hemo' de las carnes. Por último, las espinacas contienen también otros nutrientes con importantes funciones en el organismo como el glutatión, que ha demostrado su efecto antioxidante, así como los ácidos cafeico y beta-cumárico. Como vemos, 'Popeye' no se equivocaba en comer espinacas para mantener su fuerza y estado de salud, pero las ventajas no venían de la mano solo del hierro, sino de otros minerales y vitaminas.