

Cardo

Swiss chard

Cynara cardunculus



Cardo es el nombre común de varias plantas de la familia de las *asteráceas* o compuestas. Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego *Aster* (estrella), se caracteriza porque sus flores se forman por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas —como es el caso del girasol—, tienen hojas y ramas espinosas, y sus tejidos contienen abundante látex. Su nombre latino *cynara* deriva del griego *kinara*, con el que los antiguos denominaban a las plantas espinosas.

Son matas vivaces de una altura de 1-2 m, con grandes hojas recortadas y velludas de color grisáceo. Sus flores son como las alcachofas, pero más pequeñas y punzantes. La parte que se consume como hortaliza es el tallo. Es algo amargo, pero una vez hervido está delicioso, con un suave gusto parecido a la alcachofa.

En general, las hortalizas de esta familia son originarias de regiones templadas. Por tanto, su crecimiento y desarrollo están adaptados a zonas de temperaturas moderadas. Esta planta crece de forma espontánea en los países de Europa mediterránea y del norte de África, donde se viene utilizando desde tiempos muy antiguos. De las variedades cultivadas, con tallos más anchos, menos amargas y espinosas que las silvestres, la principal es la «**lleno blanco**», con pencas anchas, carnosas y sin espigas.

Estacionalidad

La venta de cardos en el mercado empieza en el mes de noviembre, y se prolonga durante todos los meses de invierno y principio de primavera.

Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Calcio, hierro, potasio y riboflavina.

Valoración nutricional

El cardo se asemeja, en la composición nutritiva, a la alcachofa. De ella se desprende un modesto contenido en hidratos de carbono, constituidos en su mayor parte por inulina, un almidón polisacárido similar a la fructosa, bien tolerado por los diabéticos; y por otras sustancias como la cinarina, un compuesto beneficioso para el hígado, y que estimula la secreción biliar.

Respecto a las sales minerales, el cardo sobresale frente a otras verduras por su abundancia en calcio e hierro. Los aportes de estos minerales en una ración de cardo equivalen al 18% de las ingestas recomendadas de calcio al día para hombres y mujeres de 20 a 39 años y al 24% de las ingestas de hierro para hombres y al 13% para mujeres. Si bien, estos minerales no se asimilan tan bien como los contenidos en alimentos de origen animal.

Su contenido vitamínico es escaso, siendo la vitamina C la más elevada, junto con la riboflavina aunque en cantidades muy pequeñas si se compara con la mayoría de las verduras.

Son alimentos que aportan muy pocas calorías, lo que los hace muy adecuados para las dietas adelgazantes. Al mismo tiempo, son fáciles de digerir, diuréticos, laxantes y tónicos, cualidades todas merecedoras de extender el consumo de este alimento.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (64 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	23	37	3.000	2.300
Proteínas (g)	1.4	2,2	54	41
Lípidos totales (g)	0.2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3.5	5,6	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,6	>35	>25
Agua (g)	93.9	150	2.500	2.000
Calcio (mg)	114	182	1.000	1.000
Hierro (mg)	1.5	2,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	23	36,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	400	640	3.500	3.500
Fósforo (mg)	46	73,6	700	700
Selenio (μg)	0.9	1,4	70	55
Tiamina (mg)	0.01	0,02	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0.03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0.2	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	1	1,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CARDIO). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.