

Acelga

Chard

Beta vulgaris var. *vulgaris*



Es una planta herbácea de la familia de las quenopodiáceas, con hojas de color verde brillante y peciolo blancos y carnosos, llamados pencas. Forma raíces pequeñas y leñosas. La parte comestible de la acelga es la hoja, el peciolo y la nerviación central, engrosada y carnosa, de la hoja. Algunas variedades se cultivan como ornamentales.

Las acelgas, oriundas de Asia, se consumen desde la antigüedad, pues los asirios ya las cultivaban en el año 800 a. C. Los romanos las preparaban en sopas junto con otras verduras. Su cultivo es tradicional en las regiones costeras de Europa y norte de África, bañadas por el mar Mediterráneo, y dotadas de un clima templado.

El número de variedades cultivadas es muy escaso. Su clasificación se establece en función del color, el tamaño de sus hojas y peciolo o pencas, el grosor de la penca y la recuperación rápida en el corte de las hojas. Las más conocidas, cultivadas y apreciadas por su calidad y gusto son:

Amarilla de Lyon: de hojas grandes, onduladas, de color verde amarillento claro, y penca de color blanco muy desarrollada, con una anchura de hasta 10 cm. Son las de mayor comercialización. **Verde con penca blanca Bressane:** hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas, con una anchura de hasta 15 cm.

Estacionalidad

Estas hortalizas se siembran en primavera y se cosechan en verano y otoño. Luego, en verano, se vuelven a sembrar y se cosechan en invierno y primavera. De esta forma, están disponibles todo el año en el mercado. Son hortalizas comunes en todos los huertos, y muy fáciles de cultivar.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitaminas (ácido fólico, vitamina C, provitamina A, niacina), y minerales (yodo, hierro y magnesio).

Valoración nutricional

La acelga es un alimento de alto valor nutritivo y bajo aporte calórico. Constituye un excelente aporte de fibras solubles que favorecen el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento. Son muy ricas en vitaminas y minerales. Aportan cantidades muy significativas de yodo (una ración equivale al 44% de las ingestas recomendadas al día —IR/día— en hombres, y al 56% en mujeres), hierro (53% de las IR/día en hombres y 29% en mujeres), magnesio (aportes cercanos al 37% de las IR/día en hombres y mujeres), y algo inferiores de potasio (28% de las IR/día) y de calcio (25% de las IR/día). Por su alto contenido en

calcio, la acelga debería de ser un alimento a incluir con regularidad en la dieta de personas mayores, embarazadas, niños en crecimiento y deportistas; si bien, es preciso recordar que las personas con tendencia a padecer cálculos renales de oxalato cálcico deben consumirlas con moderación, por su alta composición en éstos.

Entre su contenido vitamínico cabe destacar la presencia de ácido fólico (aportes de una ración, equivalentes al 61% de las IR/día de esta vitamina en hombres y mujeres), vitamina C (58% de las IR/día), provitamina A —fundamentalmente beta-carotenos— (32% de las IR/día en hombres, 40% en mujeres) y niacina (18% de las IR/día en hombres, 25% en mujeres). También presenta una importante cantidad de luteína, caroteno sin actividad provitamínica A, que actúa como protector frente al desarrollo de cataratas en la edad avanzada. Además, el nivel en sangre de luteína también se ha relacionado inversamente con el riesgo de padecer infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	30	53	3.000	2.300
Proteínas (g)	2	3,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,7	< 100	< 77
AG saturados (g)	—	—	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	—	—	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	—	—	10-20	8-15
ω-3 (g)	—	—	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	—	—	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	0	0,0	< 300	< 230
Hidratos de carbono (g)	4,5	7,9	375-450	288-345
Fibra (g)	5,6	9,8	38	29
Agua (g)	87,5	153,1	1.000-2.000	1.000-2.000
Calcio (mg)	113	197,8	800	800
Hierro (mg)	3	5,3	10	18
Yodo (µg)	35	61,3	140	110
Magnesio (mg)	71	124,3	350	330
Zinc (mg)	0,02	0,0	15	15
Sodio (mg)	147	257,3	< 2.400	< 2.400
Potasio (mg)	550	962,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	40	70,0	700	700
Selenio (µg)	0,9	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,1	3,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Ácido Fólico (µg)	140	245,0	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0,0	2	2
Vitamina C (mg)	20	35,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	183	320,3	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0,00	5	5
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (ACELGAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. —: Dato no disponible.