

Acelga

Chard, Saltwort
Beta vulgaris var. cycla



Es una planta herbácea de la familia de las quenopodiáceas, con hojas de color verde brillante y peciolos 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 peciolos 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

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de octubre a abril; a veces la temporada se prolonga en los meses de mayo, junio y septiembre.

Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, yodo, hierro, potasio, magnesio, folatos, vitamina C y vitamina A.

Valoración nutricional

La acelga es un alimento de alto valor nutritivo y bajo aporte calórico. Constituye un excelente aporte de fibra soluble que favorece el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento. Es fuente de 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 (35% de las IR/día en hombres y 38% en mujeres); potasio (28% de las IR/día en hombres y mujeres).

Entre su contenido vitamínico cabe destacar la presencia de folatos (aportes de una ración, equivalentes al 61% de las IR/día en hombres y mujeres); vitamina C (58% de las IR/día); vitamina A —equivalentes de retinol— (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.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	41	72	3.000	2.300
Proteínas (g)	2	3,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,03	0,05	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,04	0,07	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,07	0,12	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)	4,5	7,9	375-413	288-316
Fibra (g)	5,6	9,8	>35	>25
Agua (g)	87,5	153	2.500	2.000
Calcio (mg)	113	198	1.000	1.000
Hierro (mg)	3	5,3	10	18
Yodo (μg)	35	61,3	140	110
Magnesio (mg)	71	124	350	330
Zinc (mg)	0,02	0	15	15
Sodio (mg)	147	257	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	550	963	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	20,0	15
Vitamina B ₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	140	245	400	400
Vitamina B ₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	20	35,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	183	320	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,03	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ACELGAS FRESCAS). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.