

Súper Hortalizas

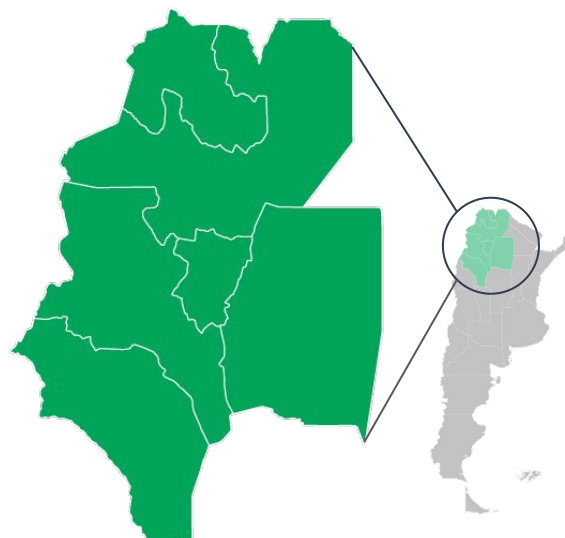
ACELGA

Introducción

La acelga es una planta que se caracteriza por sus hojas verdes de gran tamaño. Se puede **consumir** tanto **cruda** -en ensaladas- como **cocida**, ya sea por medio de hervor o al vapor. La industria agroalimentaria la ofrece procesada de distintas maneras: cortada, fresca o congelada.

Es una verdura con cantidades insignificantes de hidratos de carbono, de proteínas y de grasas, ya que su mayor peso se lo debe a su **elevado contenido de agua**. Por esto, resulta una verdura poco energética, aunque constituye un alimento **rico en nutrientes** reguladores, como ciertas **vitaminas, sales minerales y fibra**.

En la **Argentina**, la acelga se produce en los cinturones hortícolas que rodean los centros urbanos de todas las provincias. La **exportación** de esta hortaliza en la mayoría de los países del mundo es insignificante, debido a que su producción no posee requerimientos específicos. Para su consumo, la acelga se cosecha entre los días 55 a 65.



Disponibilidad estacional

 Disponible

 No Disponible


Componentes	Por porción (100 g)
Energía	19 kcal
Agua	92,20 g
Proteína	1,80 g
Carbohidratos	3,74 g
Fibra	1,60 g
Azúcar	1,10 g
Grasa	0,20 g
Grasa saturada	0,03 g
Grasa Poliinsaturada	0,07 g
Grasa Monoinsaturada	0,04 g
Sodio	213 mg
Potasio	379 mg
Calcio	105 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Formas de consumo



Cruda



Congelada



Hervida o cocida al vapor

Beneficios para la salud

La acelga es una verdura que ofrece muchos beneficios para la salud. Es una excelente **fuentes de vitaminas A, C y K**, así como de **calcio, de hierro, de magnesio y de potasio**. Además de ser nutritiva, también posee **propiedades medicinales**, al ser emoliente, digestiva y diurética.

Su consumo regular mejora la **salud ósea**, al prevenir enfermedades como la osteoporosis, y su alto contenido de antioxidantes ayuda a reducir el riesgo de enfermedades **cardiovasculares** y el **daño celular**. También ayuda a **regular los niveles de azúcar en la sangre** y **mejorar la digestión**.

El consumo regular de acelga puede reducir la inflamación en el cuerpo, prevenir enfermedades crónicas y mantener un corazón sano gracias a su alto contenido de potasio. Incorporar acelga en la dieta de manera creativa y deliciosa es una excelente manera de mejorar la salud en general.