

Súper Hortalizas

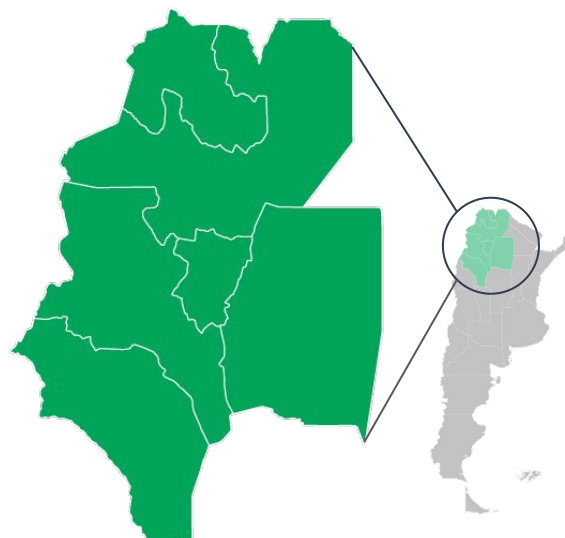
ESPINACA

Introducción

La **espinaca** es una planta en donde sus hojas verdes se pueden consumir tanto crudas como cocidas. Se distingue por su riqueza nutricional, ya que supera al resto de verduras en su contenido de **vitaminas** y **minerales**, especialmente en calcio, magnesio, hierro, potasio, vitamina A, C y ácido fólico.

La espinaca tiene ciertas ventajas como su **rápido crecimiento** -en un periodo de entre 60 a 90 días-, su tolerancia a heladas débiles y la posibilidad de su **industrialización**, lo cual permite asegurar su comercialización durante todo el año. Esta planta es anual y su uso hortícola tiene lugar al principio del ciclo vegetativo.

En Argentina, la producción de espinaca -y de otras hortalizas de hojas- se lleva a cabo en los cinturones hortícolas que rodean los centros urbanos de todas las provincias. Esto permite el suministro constante de estos **alimentos frescos** a los mercados locales y nacionales.



Disponibilidad estacionaria

■ Disponible

■ No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
Energía	23 kcal
Agua	91,40 g
Proteína	2,86 g
Carbohidratos	3,63 g
Fibra	2,20 g
Azúcar	0,42 g
Grasa	0,39 g
Grasa saturada	0,063 g
Grasa Poliinsaturada	0,165 g
Grasa Monoinsaturada	0,01 g
Sodio	79 mg
Potasio	558 mg
Hierro	2,7 mg
Calcio	117 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Formas de consumo



Cruda



Congelada



Hervida o cocida al vapor

Beneficios para la salud

Como consecuencia de su alto contenido de **hierro**, la **espinaca** es un alimento ideal para combatir la **anemia** y es una gran fuente de **energía**. Además, la espinaca es rica en **potasio**, lo cual puede ayudar a regular la presión arterial y a reducir el riesgo de enfermedades del **corazón**.

Otro beneficio de la espinaca es su alto contenido de **calcio** y **vitamina K**, dos nutrientes esenciales para la salud ósea. También es rica en **fibra**, con lo cual mejora la digestión. También aporta **vitamina C**, un nutriente que fortalece el sistema inmunológico y que combate las infecciones.

Además, tiene como componentes a la **luteína** y a la **zeaxantina**, dos antioxidantes que pueden ayudar a prevenir problemas de salud ocular. Por otro lado, contiene **folato**, un nutriente que puede prevenir el **deterioro cognitivo** y mejorar la función cerebral en general.