

SuperHortalizas

ACELGA

Información básica

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

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

En Argentina, la acelga al igual que las hortalizas de hojas en general, se producen 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 estacionaria

La acelga se puede sembrar a lo largo de todo el año, por lo que la disponibilidad es continua. No obstante, la mejor época para su consumo va desde finales de otoño a principios de primavera.



Componentes	1 porción cruda (100 g)
Energía	19 kcal
Agua	92,20 g
Proteína	1,80 g
Carbohidratos	3,74 g
Fibra	1,6 g
Azúcar	1,1 g
Grasa	0,2 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

Presentaciones



Cruda



Congelada



Hervida o cocida al vapor

Beneficios para la Salud

La acelga tiene gran cantidad de aplicaciones medicinales además de alimenticias. Es una verdura emoliente, digestiva, diurética y nutritiva.

Cruda en ensaladas sirve para fortalecer el sistema digestivo, y tiene poder antiinflamatorio.