

SuperHortalizas

ESPINACA

Información básica

La espinaca es una planta de hojas verdes. Se puede consumir tanto cruda como cocida. Se distingue por su riqueza nutricional, ya que su contenido en vitaminas y minerales supera al resto de verduras. Es una de las verduras más ricas en calcio, magnesio, hierro y potasio, así como en vitaminas A, C y ácido fólico.

Como cultivo tiene ciertas ventajas, entre las que destacan su rápido desarrollo (entre 60 a 90 días), tolerancia a heladas débiles y la posibilidad de su industrialización, lo cual permite asegurar la comercialización durante todo el año. Es una planta anual, y su uso hortícola tiene lugar al principio del ciclo vegetativo.

En Argentina, la espinaca al igual que las hortalizas de hojas en general, se producen en los cinturones hortícolas que rodean los centros urbanos de todas las provincias.



Disponibilidad estacionaria

Al ser un cultivo anual, la espinaca se encuentra disponible a lo largo de todo el año. La siembra realizada al terminar el verano permite llevar a cabo la recolección a principios de invierno. A fines de invierno puede sembrarse nuevamente.



Componentes	1 porción cruda (100 g)
Energía	23 kcal
Agua	91,40 g
Proteína	2,86 g
Carbohidratos	3,63 g
Fibra	2,2 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

Presentaciones



Cruda



Congelada



Hervida o cocida al vapor

Beneficios para la Salud

Su alto contenido de hierro convierte a la espinaca en un alimento ideal para combatir la anemia. También es una gran fuente de energía.

Profesionales recomiendan su consumo en casos de colesterol alto, hipertensión y sobrepeso.