

Espinacas

Spinach

Spinacia oleracea L.



Espinaca es el nombre común de una planta anual de la familia de las *quenopodiáceas* que se cultiva por sus hojas, nutritivas y sabrosas. Hoy se cultivan dos variedades de espinaca: la de **hoja rizada** que resiste el transporte sin apelmazarse ni echarse a perder, y se suele comercializar fresca y la de **hoja lisa**, fácil de lavar, que se comercializa congelada o enlatada.

Los chinos cuentan con el primer registro de una de estas plantas en el siglo VII. En el siglo XI se introdujo en España, desde donde se extendió al resto de Europa.

Estacionalidad

Tradicionalmente se cultivan dos tipos de espinacas: las de verano, con semillas lisas y apenas resistentes a las heladas; y las de invierno, totalmente resistentes a las heladas, de semillas espinosas y, generalmente con hojas más lobuladas. Esto nos permite disponer de espinacas durante todo el año.

Porción comestible

81 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, hierro, magnesio, folatos, vitamina C y β -carotenos.

Valoración nutricional

El valor nutritivo de las espinacas radica en su alto contenido en vitaminas y minerales. En concreto, este alimento aporta una gran cantidad de folatos, vitamina C y vitamina A y cantidades inferiores de vitamina E, B₆ y riboflavina. También aportan muy alto contenido en β -carotenos (3.254 μ g/100 gramos de espinacas crudas), compuestos que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo (provitamina A), desempeñan acciones antioxidantes y estimuladoras del sistema inmune.

Asimismo, contienen otros carotenoides sin actividad provitamínica A como la luteína y la zeaxantina, que se encuentran en el cristalino humano y la retina, concretamente en la mácula (zona de mayor agudeza visual) cuya degeneración es la causa principal de ceguera en la edad avanzada. En este sentido, algunos autores han indicado que el consumo habitual de espinacas resulta beneficioso en la conservación de la agudeza visual y previene el desarrollo de cataratas.

En cuanto a los minerales, cabe destacar la elevada proporción de magnesio y de hierro, «hierro no hemo» que se absorbe con mayor dificultad que la forma «hemo» existente en la carne y sus derivados. No obstante, algunos factores dietéticos —como la vitamina C presente en la espinaca— mejoran notablemente la absorción del hierro. Otros minerales presentes en menores proporciones son el potasio, el fósforo y el calcio.

Además, aportan una cantidad apreciable de fibra (soluble e insoluble), que favorece el tránsito intestinal, y previene el cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular.

En relación con este alimento, es preciso tener en cuenta que las personas con tendencia a la formación de cálculos renales, gota, reuma, artritis, etc. deben moderar su consumo, debido al contenido en ácido oxálico, que se combina con minerales (hierro, magnesio, calcio, etc.) para formar los oxalatos—cristales que agravan estas enfermedades.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	31	63	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,6	5,3	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,03	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,02	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,18	0,37	17	13
ω-3 (g)*	0,149	0,302	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,03	0,061	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,2	2,4	375-413	288-316
Fibra (g)	6,3	12,8	>35	>25
Agua (g)	89,6	181	2.500	2.000
Calcio (mg)	90	182	1.000	1.000
Hierro (mg)	4	8,1	10	18
Yodo (μg)	2	4,1	140	110
Magnesio (mg)	54	109	350	330
Zinc (mg)	0,5	1,0	15	15
Sodio (mg)	81	164	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	423	857	3.500	3.500
Fósforo (mg)	55	111	700	700
Selenio (μg)	1	2,0	70	55
Tiamina (mg)	0,08	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,19	0,38	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,4	2,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,18	0,36	1,8	1,6
Folatos (μg)	140	284	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	30	60,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	542	1.098	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	2	4,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ESPINACAS). 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. *Datos incompletos.