

ESPINACAS, INTENSO VERDE

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

MÁS QUE UNA FUENTE DE HIERRO



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Esta hortaliza fue introducida por los árabes en Europa en la Edad Media, por tanto, este vegetal nos acompaña en nuestra cocina desde hace más de 500 años. Como todas las hortalizas, está compuesta por casi un 90% de agua, con un aporte calórico extremadamente bajo, menos de 20 calorías por cada 100 gramos de producto. La principal característica nutricional de la espinaca es su alto contenido en vitaminas y minerales. En concreto, esta verdura aporta una gran cantidad de ácido fólico y de vitamina C, y en menor cantidad vitamina E, B6, niacina, tiamina. El ácido fólico es necesario para la síntesis de glóbulos rojos y el desarrollo neuronal correcto del feto, y la vitamina C es un gran antioxidante natural. Las espinacas también aportan cantidades importantes de betacarotenos, compuestos que se transforman en vitamina A en nuestro organismo (provitamina A), con actividad antioxidante y estimuladora del sistema inmune, por lo que su ingesta elevada se ha relacionado con un menor riesgo cardiovascular y de cáncer. Asimismo, contienen gran cantidad de otros carotenoides, como la

Una aporte sabroso de antioxidantes

zeaxantina y la luteína, que se encuentran en el cristalino y la retina del ojo, concretamente en la mácula (esta es la zona de mayor agudeza visual), cuya degeneración es la causa principal de ceguera en la edad avanzada, enfermedad denominada Degeneración Macular. En algunos estudios científicos se ha demostrado una asociación inversa entre una ingesta dietética elevada de estos carotenoides y el riesgo de degeneración macular senil y también se ha descrito esta redacción inversa con la densidad (opacidad) del cristalino, es decir con un menor riesgo de desarrollar cataratas. Con respecto a los minerales, cabe destacar el magnesio (54 mg por 100 gramos) y hierro (4 mg por 100 gramos). Con respecto al hierro, a pesar de su 'moderado' contenido en las espinacas, al igual que en los demás vegetales esta en forma de 'hierro no hemo', el cual se absorbe con más dificultad que la forma 'hemo' de las carnes.

V

erde verde. Intenso. Y personal, el sabor; pero las espinacas hay que trabajarlas bien especialmente en cuanto no hacerlas demasiado porque no solo pierden propiedades sino brillo y una apariencia apetecible y un tierno paladar.



ANA SANTIAGO

Unas simples vueltas por la sartén, con aceite de oliva en crudo, ajetes o ajos, o un queso fuerte o piñones son suficientes para hacer las delicias de una cena rápida. Y qué decir del revuelto de huevo con un poco de jamón. O en tortilla con cebolla o puerro. En caliente pierden volumen enseguida por lo que hay que calcular bien la cantidad para que el resultado no deje raciones ridículas. Y, en frío y crudo, sobre todo los brotes ofrecen posibilidades gastronómicas más que apetecibles en ensaladas. Con mandarina o naranja -también en el aliño-; pollo o atún escabechado; con manzana y salsa de yogur y vinagre de Módena o mostaza; con fresas o frutos secos... con lo que la imaginación sugiera porque lo acepta prácticamente solo.

Y si en algún guiso la espinaca es una verdadera reina es en el potaje de garbanzos. La legumbre, el bacalao y esta intensa verdura no solo aportan a los fríos días de invierno un plato contundente y caliente sino uno de los más comple-



tos desde un punto de vista nutricional. El color verde intenso que poseen las espinacas, como también las acelgas, indica la presencia de la provitamina A y, sobre todo, una buena cantidad de ácido fólico, relevante en la formación del material genético y muy aconsejable durante el embarazo. Las espinacas son sin duda un alimento lleno de nutrientes

HISTORIAS Y MITOS

POPEYE Y UN ERROR EN LOS DECIMALES DEL HIERRO

Popeye daba guantazos a Brutus con una fuerza sobrehumana que le daban las latas de espinacas que tomaba. Fue en los años 30 y en Estados Unidos cuando el dibujante Max Fleischer crea este personaje infantil que comía espinacas para multiplicar su fuerza y salvar a Olivia de las fechorías de Brutus. Pero las exageraciones atribuidas a las espinacas, además de una licencia creativa del dibujante, estaban basadas en un error, en una coma mal puesta. Al traducir el estudio sobre las espinacas del científico alemán E. Von Wolf, publicado en 1870, en el dato relativo a la cantidad de hierro se colocó mal la coma de los decimales, de forma que la cantidad fue multiplicada por error por diez. En vez de escribir que el alimento tenía 3,5 miligramos de hierro en una porción de 100 gramos de espinaca, quedó registrado entonces que el contenido de hierro era de 35 miligramos.

y muy bajas calorías. Bueno, además, para la piel y el cabello ya que proporciona proteínas, hierro, vitaminas y minerales. El origen de las espinacas tiene numerosas lagunas poco resueltas. Algunas hipótesis apuntan a una primigenia variedad o forma original silvestre procedente del suroeste asiático.

Las primeras noticias de la introducción de esta planta en Europa se remontan al siglo XI d. C. cuando el pueblo musulmán, en su expansión hacia occidente a través del Norte de África, la llevaría hasta al-Andalus. Sería una vez reconquistada la mayor parte de la península, durante los siglos XV y XVI, cuando llegarían las plantaciones a zonas de Holanda, Inglaterra o Francia, aumentando así el consumo.

Una anécdota de la Primera Guerra Mundial cuenta que los soldados franceses con sensaciones de debilidad o cansancio bebían vino con un añadido a base de jugo de espinaca para recobrar fuerza debido a la creencia de que el alto contenido de clorofila en esta planta otorgaba poder de recuperación. El tiempo ha demostrado que las espinacas aportan una gran cantidad de energía al consumirlas, no contienen grasa y facilitan la digestión.

España destaca entre las naciones punteras del cultivo con cifras superiores a las 60.000 toneladas anuales aunque muy lejos de las más de 300.000 norteamericanas.

Por cada 100 gramos

