

ECONÓMICA

PARA TENER EN CUENTA



Tiene muy bajo valor calórico,
ya que el 92% está constituido por agua.

Es necesario lavarla muy bien
porque en sus pliegues puede mantener suciedad y hasta insectos.

Cocida pierde volumen,
por lo que hay que lavar y preparar gran cantidad de hojas para una porción.

Debido a su bajo valor calórico y a su alto contenido en agua,
es muy recomendable en dietas
para mantener o descender de peso.

Cómo elegirla

Seleccione las de hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde uniforme y brillante, y de pencas duras. Evite las de hojas muy grandes, ásperas, de color verde amarillento y con tallos fibrosos.

Se recomienda una cocción rápida a partir de agua caliente y con olla tapada, o, mejor aún, cocida al vapor, para evitar pérdidas de vitaminas y minerales.

Pese a sus escasas calorías,
contiene una buena proporción de nutrientes
como vitaminas y minerales.



Puede comerse cocida, en tartas, suflés, canelones, pero también en ensaladas.

Es una de las verduras más ricas en folatos,
efectivos para combatir ciertos tipos de anemia
y para el desarrollo del bebé en gestación.

En menor medida, tiene yodo y magnesio, que aportan al funcionamiento de la glándula tiroidea, en el primer caso, y al funcionamiento del intestino, nervios y músculos, en el segundo.

Contiene cantidades importantes de betacarotenos, que tienen propiedades antioxidantes y
ayudan a prevenir el envejecimiento precoz.

También realiza aportes moderados de vitamina C, que
colabora en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

El mineral que posee en más cantidad es el potasio, que
interviene en la conexión entre el nervio y el músculo.

COMPARACIÓN NUTRICIONAL

Mg de potasio cada 100 gramos.

Achicoria

170

Lechuga

240

Acelga

380

INGESTA RECOMENDADA

Una cantidad aproximada de
100 gramos
puede ser una de las cinco porciones de frutas y verduras aconsejadas por día.