

Ajo

Garlic

Allium sativum L.

Ajo, es el nombre común de varias herbáceas intensamente olorosas de la familia de las liliáceas y de los bulbos de estas plantas.

El ajo tiene flores pequeñas, blanquecinas, de seis piezas, dispuestas en umbelas. El fruto es una cápsula que encierra unas semillas negras arriñonadas. El bulbo, de olor y sabor intensos característicos, está cubierto por una envoltura papirácea y consta de varias piezas fáciles de separar llamadas dientes; contiene una sustancia denominada alicina, que por acción de un fermento contenido en ellos se transforma en disulfuro de alicilo, que presenta el olor característico de los ajos.

Su origen se sitúa en Asia Central, y desde allí se extendió a todo el mundo. Se tienen noticias de su utilización como energizante en la alimentación de los obreros que construyeron las pirámides de Egipto; y hasta tal punto se hizo necesario, que una vez que faltó el ajo, alrededor del año 3500 a.C., los obreros se negaron a trabajar, dando lugar a la primera huelga que se conoce. En Grecia los atletas comían ajo antes de la competición para coger fuerzas, y después de ella para reponerse. También los romanos recomendaban su uso como antiparasitario, y como medida contra variadas miasmas. En el periodo colonial fue introducido en África y América y durante la Primera Guerra Mundial se utilizó en la desinfección de las heridas, cuando faltaron los antisépticos convencionales.



Estacionalidad

Su cultivo es muy simple, pues se siembran los dientes de ajo a finales de otoño, y se cosechan en verano, cuando las largas hojas verdes y planas se han secado y marchitado por completo. Los ajos tiernos (ajetes) —una verdura exquisita—, se cosechan antes de la floración de la planta, especialmente en primavera.

Porción comestible

76 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, yodo, fósforo, potasio, vitamina B₆ y compuestos sulfurados.

Valoración nutricional

Es fuente de minerales como el yodo, fósforo, potasio y vitaminas como la vitamina B₆. Las propiedades del ajo están basadas sobre todo en los componentes sulfurados que contiene (alicina, alil/dialil sulfidos).

Los efectos que produce el ajo parecen manifestarse, sobre todo, cuando éste se ingiere crudo, sin embargo ciertos autores señalan que mantiene sus propiedades tras el proceso de fritura o cocción.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por diente (5 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	118	4	3.000	2.300
Proteínas (g)	5,3	0,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,15	0,01	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	23	0,9	375-413	288-316
Fibra (g)	1,1	0	>35	>25
Agua (g)	70,3	2,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	14	0,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	0,1	10	18
Yodo (μg)	94	3,6	140	110
Magnesio (mg)	25	1,0	350	330
Zinc (mg)	1	0	15	15
Sodio (mg)	19	0,7	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	529	20,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	134	5,1	700	700
Selenio (μg)	2	0,1	70	55
Tiamina (mg)	0,16	0,01	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,02	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,38	0,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	5	0,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	11	0,4	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,01	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AJO). 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. —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.