

# Cardo

## Swiss chard

*Cynara cardunculus*



Cardo es el nombre común de varias plantas de la familia de las *asteráceas* o compuestas. Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego *Aster* (estrella), se caracteriza porque sus flores se forman por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas —como es el caso del girasol—, tienen hojas y ramas espinosas, y sus tejidos contienen abundante látex. Su nombre latino *cynara* deriva del griego *kinara*, con el que los antiguos denominaban a las plantas espinosas.

Son matas vivaces de una altura de 1-2 m, con grandes hojas recortadas y velludas de color grisáceo. Sus flores son como las alcachofas, pero más pequeñas y punzantes. La parte que se consume como hortaliza es el tallo. Es algo amargo, pero una vez hervido está delicioso, con un suave gusto parecido a la alcachofa.

En general, las hortalizas de esta familia son originarias de regiones templadas. Por tanto, su crecimiento y desarrollo están adaptados a zonas de temperaturas moderadas. Esta planta crece de forma espontánea en los países de Europa mediterránea y del norte de África, donde se viene utilizando desde tiempos muy antiguos. De las variedades cultivadas, con tallos más anchos, menos amargas y espinosas que las silvestres, la principal es la «**lleno blanco**», con pencas anchas, carnosas y sin espinas.

## Estacionalidad

La venta de cardos en el mercado empieza en el mes de noviembre, y se prolonga durante todos los meses de invierno y principio de primavera.

## Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, potasio, inulina y cinarina.

## Valoración nutricional

El cardo se asemeja, en la composición nutritiva, a la alcachofa. De ella se desprende un modesto contenido en hidratos de carbono, constituidos en su mayor parte por inulina, un almidón polisacárido similar a la fructosa, bien tolerado por los diabéticos; y por otras sustancias como la cinarina.

Respecto a las sales minerales, el cardo sobresale frente a otras verduras por su abundancia en potasio, sustancia que proporciona el ligero amargo al cardo. Los aportes de este mineral en una ración de cardo equivalen al 12% de las ingestas recomendadas de potasio al día para la población de estudio. El potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Su contenido vitamínico es escaso, siendo la riboflavina la más elevada.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	23	17	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1.4	1,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0.2	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3.5	0,7	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1	1,5	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	93.9	95,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	114	35	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1.5	2	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	33,5	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	—	13	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	—	0,54	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	23	4	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	400	421	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	46	49	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0.9	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0.01	0,065	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0.03	0,08	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0.2	0,38	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	—	0,25	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	1	35	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	650	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	1	12	12

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