

Alcachofa



Globe artichoke
Cynara scolymus L.

Cynara scolymus es una planta cultivada como alimento en climas templados. Perteneció al género de las *Cynara* dentro de la familia *Asteraceae*. Se nombra como alcachofa, tanto la parte de la planta entera, como la inflorescencia en capítulo, cabeza floral comestible.

La alcachofera es planta perenne de hasta 150 cm de envergadura, que vuelve a brotar de la cepa todos los años, pasado el invierno, si el frío no la heló. Echa un rosetón de hojas profundamente segmentadas aunque menos divididas que las del cardo y con pocas o ninguna espina. Las hojas tienen color verde claro en el haz y en el envés están cubiertas por unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido. Tanto el rabillo de la hoja como la vena principal tienen costillas longitudinales muy salientes. Cuando la planta entallece echa un vástago más o menos alto, rollizo, pero también costillado y asurcado con cada vez más escasas hojas. En lo alto de él, y en algunas ramas que surgen laterales, traen unas cabezuelas muy gruesas, las alcachofas, cubiertas de numerosas brácteas coriáceas, en la base de las cuales está lo tierno y comestible. Al florecer, endurecen mucho dichas brácteas y no se pueden aprovechar para comer.

Al parecer, su origen se sitúa en el antiguo Egipto. En nuestro país fueron introducidas por los árabes, que la llamaron *all-karcguff*. Su cultivo pronto se extendió por todos los países mediterráneos.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de septiembre a mayo (su temporada temprana es en los meses de septiembre y octubre y tardía en abril y mayo).

Porción comestible

36 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, fósforo, potasio, esteroides y cinarina.

Valoración nutricional

Tras el agua, el componente mayoritario de las alcachofas son los hidratos de carbono, entre los que destaca la inulina y la fibra. Los minerales mayoritarios son el potasio y el fósforo. El potasio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. En el caso del fósforo, este contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en condiciones normales. Es un alimento con muy pocas calorías (44 kcal/100 g alcachofas).

Una ración de alcachofas cubre el 20% de las ingestas recomendadas de fósforo para la población de estudio.

Sin embargo, lo más destacable de su composición son una serie de sustancias que se encuentran en pequeña cantidad (esteroles y cinarina), pero dotadas de notables efectos fisiológicos positivos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	44	48	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,3	2,5	54	41
Lípidos totales (g)	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,02	0,022	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,011	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,05	0,054	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0,0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	7,5	8,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2	2,2	>35	>25
Agua (g)	88,1	95,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	45	48,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	1,6	10	18
Yodo (μg)	1	1,1	140	110
Magnesio (mg)	12	13,0	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	47	50,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	430	464,4	3.500	3.500
Fósforo (mg)	130	140,4	700	700
Selenio (μg)	0,7	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,11	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,07	0,08	1,8	1,6
Folatos (μg)	13	14,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	9	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	8	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,2	12	12

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