

Apio

Celery
Apium graveolens



El apio (*Apium graveolens*) es una especie vegetal perteneciente al orden de las *umbellíferas*. Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acunadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, aunque el blanqueo de los tallos en el cultivo hace que pierdan estas cualidades, adquiriendo un sabor más dulce y el característico aroma que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas.

Es una planta que crece de forma espontánea en las zonas pantanosas y cercanas al agua, en toda Europa. Su nombre viene del celta, apon, que significa «agua», lo cual es una buena referencia a los lugares en los que crece.

Su uso en la mesa viene de la antigüedad, pues ya los egipcios y los griegos lo consagraban a las divinidades. Los romanos lo consumían en los banquetes funerarios, y se depositaban manojos de apio en las tumbas, como homenaje a los muertos. En la Edad Media, se potenciaron sus propiedades culinarias y curativas.

Estacionalidad

Hay dos épocas de siembra al año, una en invierno y otra en primavera. Por ello, se pueden encontrar todo el año en el mercado, aunque los mejores se encuentran en otoño e invierno.

Porción comestible

65 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

proteínas, potasio y flavonoides.

Valoración nutricional

El apio es un alimento de bajo contenido energético, su consumo resulta saludable y refrescante por su contenido en agua y sales minerales. Después del pepino, el apio es la hortaliza de menor valor energético. El apio es fuente de potasio, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

También contiene flavonoides, entre los que cabe citar la miricetina, quercetina y kaempferol (flavonoles), y la luteolina y apigenina (flavonas).

Por otro lado, el aceite de semilla de apio contiene fálidos que son sustancias de origen natural que cuenta con propiedades sobre la mucosa gástrica y un aceite volátil, el apiol.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	16	10	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,3	0,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,07	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)	1,3	0,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1,8	1,2	>35	>25
Agua (g)	95,4	62,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	55	35,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,4	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	9,8	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	126	81,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	341	221,7	3.500	3.500
Fósforo (mg)	32	20,8	700	700
Selenio (μg)	3	2,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,7	0,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,07	1,8	1,6
Folatos (μg)	12	7,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	7	4,6	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	95	61,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (APIO). 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.