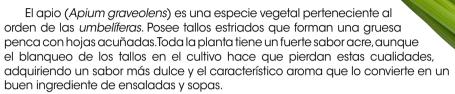
Apio

Celery Apium graveolens



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 ftálidos que son sustancias de origen natural que cuenta con propiedades sobre la mucosa gástrica y un aceite volátil, el apiol.

Verduras y hortalizas 153

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
Colesterol (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 B₀ (mg)	0,1	0,07	1,8	1,6
Folatos (µg)	12	7,8	400	400
Vitamina B ₁₂ (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.