

Espárragos

Asparagus

Asparagus officinalis



Los espárragos son tallos jóvenes y tiernos de la esparraguera, planta herbácea de la familia de las liliáceas que alcanza hasta 1,5 m de altura.

Se cree que los espárragos tienen su origen en las riberas del Tigris y el Éufrates, en el actual Irak. En el antiguo Egipto ya era una hortaliza habitualmente consumida, como queda reflejado en pinturas que se han encontrado en antiguas tumbas. Los antiguos griegos y romanos extendieron su cultivo por toda Europa. En la Edad Media, cayeron en el olvido, y en el Renacimiento se volvieron a popularizar.

Los espárragos que se consumen pueden ser **blancos** o **verdes**, según la forma de cultivarlos. Si se cubren de tierra, y quedan a oscuras hasta el momento de cosecharlos serán blancos y si se dejan crecer de forma natural al aire libre y con luz del sol, se ponen verdes.

Estacionalidad

Gracias a los cultivos en invernadero, el mercado ofrece espárragos durante todo el año, aunque su mejor época es la que transcurre durante los meses de abril y mayo. Además, la industria agroalimentaria trabaja en la producción de espárrago en conserva, de gran demanda en todos los países.

Porción comestible

60 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, vitaminas C y E, folatos, lignanos y flavonoides.

Valoración nutricional

Se trata de un alimento con bajo contenido energético, con un alto contenido en agua. Contiene inulina que es un carbohidrato de almacenamiento presente en muchos vegetales y oligofructosa, compuesto derivado de la inulina.

En cuanto a las vitaminas, el espárrago es fuente de vitaminas C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante los procesos de cocción) y E. Los espárragos verdes son más ricos en minerales que los blancos, y el tratamiento al que se someten estos últimos, para la preparación de conservas, lleva una pérdida vitamínica añadida. En su composición los espárragos verdes presentan β -carotenos (provitamina A) y luteína (carotenoide sin actividad provitamínica A), compuestos con actividad antioxidante.

El espárrago contiene lignanos, una clase de fitoestrógenos (compuestos vegetales con una estructura similar a la de los estrógenos).

Otro tipo de sustancias interesantes presentes en los espárragos son los flavonoides.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	18	14	3.000	2.300
Proteínas (g)	2.7	2,0	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	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)	1.1	0,8	375-413	288-316
Fibra (g)	1.5	1,1	>35	>25
Agua (g)	94.7	71,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	16,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1.1	0,8	10	18
Yodo (μg)	2	1,5	140	110
Magnesio (mg)	11	8,3	350	330
Zinc (mg)	0.3	0,2	15	15
Sodio (mg)	4	3,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	207	155	3.500	3.500
Fósforo (mg)	59	44,3	700	700
Selenio (μg)	1	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0.12	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0.13	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1.4	1,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0.04	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	30	22,5	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0,0	2	2
Vitamina C (mg)	26	19,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	53	39,8	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	2.5	1,9	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ESPÁRRAGO BLANCO FRESCO). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.