

Puerro

Leek

Allium porrum L.



El puerro pertenece a la familia de las *liliáceas*, que cuenta con unas 3.500 especies de plantas herbáceas y árboles. El género *Allium*, al que pertenecen hortalizas tan conocidas como los ajos, las cebollas, las cebolletas y el cebollino, además del puerro, es el más importante de esta familia. Muchas de sus especies forman bulbos o engrosamientos subterráneos del tallo —esto no está tan marcado en los puerros— y son ricas en aceites esenciales sulfurados volátiles y picantes.

El verdadero origen del puerro no se conoce con certeza, ya que nunca se ha encontrado una variedad silvestre. No obstante, se cree que procede de Mesopotamia, Egipto, Turquía e Israel, donde se consumía hacia el año 3000 ó 4000 a.C. Más adelante fue cultivado por los romanos, quienes, además de ser grandes consumidores de esta hortaliza, la introdujeron en Gran Bretaña, donde tuvo gran aceptación. En la Edad Media, el puerro comenzó a adquirir importancia porque su consumo contribuyó a paliar el hambre de aquella época. Fue entonces cuando su cultivo se extendió por toda Europa y, desde allí, al resto del mundo. En la actualidad, en España, las zonas en las que el cultivo del puerro está más extendido son las del norte, entre las que destacan Navarra, La Rioja y País Vasco.

Estacionalidad

En función de su época de cultivo se distinguen diversas variedades que difieren por su longitud, diámetro, consistencia e intensidad de sabor. Los **puerros de otoño** e **invierno** son los más gruesos y de sabor fuerte. Mientras que los **puerros de verano** son de un tamaño menor, más tiernos y presentan un sabor más suave. Sin embargo, suelen tener un corazón leñoso que disminuye su calidad. Entre una variedad y otra garantizan su presencia en el mercado durante casi todo el año.

La temporada —propriadamente dicha— del puerro comienza a principios de otoño y finaliza en primavera.

Porción comestible

65 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, folatos, vitamina C y B₆.

Valoración nutricional

El agua es el componente mayoritario de este alimento. Además, es fuente de fibra y de algunas vitaminas (folatos, vitamina C, A y B₆).

Los folatos contribuyen a la formación normal de células sanguíneas. El consumo de 150 g de puerro aporta el 48% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para la población de estudio.

No hay cantidades significativas de minerales, pero podemos mencionar el aporte de potasio y fósforo. El calcio y el hierro se asimilan peor respecto a cómo sucede con los alimentos de origen animal ricos en dichos nutrientes (no se asimila tan bien como el de origen animal, porque la fibra de la verdura interfiere en su absorción a nivel intestinal).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	48	72	3.000	2.300
Proteínas (g)	2	3,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,4	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,15	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,2	0,3	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)	7,5	11,3	375-413	288-316
Fibra (g)	3	4,5	>35	>25
Agua (g)	87,1	131	2.500	2.000
Calcio (mg)	60	90,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,5	10	18
Yodo (μg)	10	15,0	140	110
Magnesio (mg)	18	27,0	350	330
Zinc (mg)	0,23	0,3	15	15
Sodio (mg)	26	39,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	260	390	3.500	3.500
Fósforo (mg)	50	75,0	700	700
Selenio (μg)	0,76	1,1	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,25	0,38	1,8	1,6
Folatos (μg)	127	191	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	20	30,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	123	185	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,7	1,1	12	12

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