



## La hortaliza del mes

# Acelga

### PARTES COMESTIBLES:

Hojas y pencas más tiernas.

### ¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

#### HOJAS Y PENCAS:

- Las acelgas, al igual que el resto de verduras, presentan **propiedades nutritivas** que tienen beneficios para nuestra salud. En este sentido, tanto sus hojas como sus pencas son fuente de salud, siendo más ricas sus hojas.
- Este cultivo destaca por su **elevado contenido en agua** y por tener en su composición cantidades poco significativas de hidratos de carbono, proteínas y grasas, proporcionando **escaso valor energético** y convirtiéndola en un alimento recomendado en dietas de adelgazamiento.
- Al mismo tiempo, la acelga es una **hortaliza reguladora de nuestro organismo**. Presenta importantes cantidades de vitaminas y minerales, junto a nutrientes reguladores, como la fibra.
- La acelga destaca por su mayor contenido en **potasio, magnesio, sodio, yodo, hierro y calcio**, siendo el potasio el mineral que se encuentra en concentraciones más elevadas. Estos minerales regulan la actividad muscular, el sistema nervioso o el equilibrio hídrico en el organismo.

Equilibran el funcionamiento de intestino, potencian la salud de los huesos, mejoran la inmunidad y colaboran en el buen funcionamiento de la glándula del tiroides.

- Además, las acelgas tienen también gran valor por su contenido vitamínico. Presentan un importante aporte en **vitamina A, C, E y K**. Estas sustancias aportan beneficios como la formación de anticuerpos para el sistema inmunológico, prevención del desarrollo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares o cáncer, antioxidantes, elaboración de enzimas en el hígado, hormonas sexuales o suprarrenales, mejoras en la visión, así como buen estado de la piel, mucosas, cabello y huesos. Otro grupo de personas que se ven beneficiados por las propiedades de esta hortaliza son las propensas a padecer infecciones respiratorias como la faringitis, laringitis o bronquitis.





## La hortaliza del mes

# Acelga

### ¿COMO PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

#### HOJAS Y PENCAS:

- Las posibilidades que nos ofrecen las acelgas para ser consumidas, son ilimitadas. Desde rebozadas, rellenas con jamón y queso, en guisos, salteadas con ajos y piñones, con bechamel o como guarnición de todo tipo de carnes y pescados.
- Pero también podemos consumir en crudo las hojas más tiernas, elaborando ricas y nutritivas ensaladas.
- Pese a esta apetitosa versatilidad que nos ofrece la acelga, la manera más habitual de consumir esta hortaliza es en potaje o rehogadas.
- Cabe destacar los caldos sobrantes de toda preparación de este cultivo. Caldos perfectamente aprovechables para sopas, pues contienen parte del sabor y de las propiedades de esta destacada hortaliza.

