

Alcachofa

Globe artichoke

Cynara scolymus L.



Cynara scolymus es una planta cultivada como alimento en climas templados. Pertenece al género de las *Cynara* dentro de la familia Asteraceae. Se nombra como alcachofa, tanto la parte de la planta entera, como la inflorescencia en capítulo, cabeza floral comestible.

La alcachofa es planta perenne de hasta 150 cm de envergadura, que vuelve a brotar de la cepa todos los años, pasado el invierno, si el frío no la heló. Echa un rosetón de hojas profundamente segmentadas aunque menos divididas que las del cardo y con pocas o ninguna espina. Las hojas tienen color verde claro en el haz y en el envés están cubiertas por unas fibrillas blanquecinas que le dan un aspecto pálido. Tanto el rabillo de la hoja como la vena principal tienen costillas longitudinales muy salientes. Cuando la planta entallece echa un vástagos más o menos alto, rollizo, pero también costilludo y asurcado con cada vez más escasas hojas. En lo alto de él, y en algunas ramas que surgen laterales, traen unas cabezuelas muy gruesas, las alcachofas, cubiertas de numerosas brácteas coriáceas, en la base de las cuales está lo tierno y comestible. Al florecer, endurecen mucho dichas brácteas y no se pueden aprovechar para comer.

Al parecer, su origen se sitúa en el antiguo Egipto. En nuestro país fueron introducidas por los árabes, que la llamaron *all-karcuff*. Su cultivo pronto se extendió por todos los países mediterráneos.

Estacionalidad

Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de septiembre a mayo (su temporada temprana es en los meses de septiembre y octubre y tardía en abril y mayo).

Porción comestible

36 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, fósforo, hierro y potasio, vitaminas del grupo B (tiamina y B₆), vitamina C, esteroles y cinarina.

Valoración nutricional

Tras el agua, el componente mayoritario de las alcachofas son los hidratos de carbono, entre los que destaca la inulina y la fibra. Los minerales mayoritarios son el potasio, el fósforo, el hierro y el potasio; y entre las vitaminas destaca la presencia de tiamina, vitamina B₆ y vitamina C.

Sin embargo, lo más destacable de su composición son una serie de sustancias que se encuentran en pequeña cantidad, pero dotadas de notables efectos fisiológicos positivos. Éstas son:

- Los esteroles: con capacidad para limitar la absorción del colesterol en el intestino.
- La cinarina: sustancia ácida con efecto colerético, es decir, con capacidad para aumentar la secreción biliar. La cinarina además de hidrocolerética es hipocolesterolémiente y disminuye el cociente beta/alfa de las lipoproteínas. También es diurética, provoca mayor expulsión de orina.

Por otro lado, su bajo contenido en calorías hace que las alcachofas sean especialmente aconsejables en dietas adelgazantes.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (300 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 44 | 48 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 2,3 | 2,5 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0,1 | 0,1 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,02 | 0,02 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,01 | 0,01 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,05 | 0,05 | 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) | 7,5 | 8,1 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 2 | 2,2 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 88,1 | 95,1 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 45 | 48,6 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 1,5 | 1,6 | 10 | 18 |
| Yodo (μg) | 1 | 1,1 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 12 | 13,0 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,1 | 0,1 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 47 | 50,8 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 430 | 464 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 130 | 140 | 700 | 700 |
| Selenio (μg) | 0,7 | 0,8 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,11 | 0,12 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,03 | 0,03 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,6 | 0,6 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,07 | 0,08 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (μg) | 13 | 14,0 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (μg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 9 | 9,7 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (μg) | 8 | 8,6 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (μg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,2 | 0,2 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALCACHOFAS FRESCAS). 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. *Datos incompletos.