

LO VERDE EN CASA

Los que peinan canas recuerdan unos “muñequitos” donde el personaje principal era un marino nombrado Popeye, de abultados antebrazos, que hacía gala de estar fuerte a base de consumir espinacas. Aquí les traemos una muestra de los valores nutritivos de esta planta.

LAS ESPINACAS DEL MARINO POPEYE

Por CAROLINA SANSÓN

Conocida en botánica cómo *Spinacia oleracea*, la espinaca es una planta herbácea y anual del género *Spinacia*, cotizada por sus preciadas hojas verdes, que tienen forma ovalada y pueden ofrecer un aspecto rugoso. Pertenece la familia de las *Amarantáceas* y a la subfamilia de las *Chenopodioideae*.

Esta planta es cultivada desde hace más de dos milenios, apareciendo en Asia Central, en la zona del actual Irán, desde donde se extendería hacia el Lejano Oriente (China) y hacia Oriente Próximo (Palestina y Arabia).

No es hasta el siglo IX, aproximadamente, cuando los sarracenos desembarcaron en las costas italianas y Europa conoció la espinaca. Más adelante, ya en el siglo XII, se tiene constancia de su popularización en todo el Mediterráneo árabe, incluyendo España, que fue la puerta de entrada de la espinaca, cuyo nombre deriva del árabe *isfinaj* y éste, a su vez, del persa *aspanakh*. Así se desmonta el mito de que espinaca deriva del latín y de los conceptos *spina*, algo que no haría justicia a tan sabrosa verdura.

En los huertos y cultivos, la espinaca se caracteriza por tener un único tallo central, largo y carnoso, con alturas que superan los 30 centímetros, pero no sobrepasan el metro. De él brotan las hojas, siempre de color verde intenso, de mayor tamaño en la parte inferior y más pequeñas y delicadas en la

parte superior.

Aunque pertenecen a la misma familia, hay diferencias notables entre distintas espinacas, siendo las más populares las espinacas savoy (de hoja rugosa, crespa y relativamente duras), que las espinacas de hoja lisa, que no tienen rugosidades y son más sutiles al paladar. El concepto espinaca baby no es un tipo de espinaca, sino una recolección temprana, aprovechando así las hojas más jugosas, frescas y tiernas.

Propiedades y beneficios de la espinaca

Las espinacas son reconocidas por su alto componente nutricional y sus beneficios para el bienestar humano. En principio, figuran como uno de los vegetales de hoja verde más bajos en calorías, ya que 100 gramos de espinaca cruda solo aportan 23 calorías a tu cuerpo.

Uno de los beneficios de la espinaca es que brinda una buena cantidad de proteína vegetal, carbohidratos, una limitada cantidad de grasa y abundante fibra que es vital para el funcionamiento digestivo.

También se conocen por ser densas en vitaminas y minerales; contienen vitamina A, C, K, E y algunas vitaminas del grupo B como el folato. En cuanto a los minerales son ricas en hierro, calcio, magnesio, potasio, etc. De esta manera, se convierte en el acompañante perfecto para mejorar el valor nutricional de las comidas.

Esta planta cuenta con una reserva de fibra dietética con grandes beneficios al sistema digestivo. La fibra es un tipo de carbohidrato no digerible que apoya la función digestiva al mejorar el tránsito intestinal, combatir el estreñimiento y contribuir con mejores hábitos intestinales.

En la espinaca se encuentran compuestos vegetales bioactivos que promueven una acción antioxidante en el cuerpo. Los antioxidantes son necesarios para prevenir el daño oxidativo.

Entre los antioxidantes más abundantes de la espinaca se encuentra la luteína, zeaxantina, el kaempferol, la quercetina, los nitratos, etc. Estos compuestos son capaces de promover la salud cardíaca, mejorar la visión y prevenir el desarrollo de inflamaciones crónicas.

Gracias a su contenido en nitratos, otro de los beneficios de la espinaca es ayudar a bajar la presión arterial. Estos nitratos, al ser ingeridos, se convierten en el óxido nítrico que es un potente vasodilatador del organismo.

Comer con frecuencia las espinacas ayuda a mantener establecida la presión arterial y atenuar el riesgo a sufrir de eventos cerebrovasculares, hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca.

Siendo tan densa en nutrientes, uno de los beneficios de la espinaca es que se puede utilizar para el cuidado de la piel y el cabello. La

vitamina A de este vegetal funciona como un protector solar para la piel, ya que protege el tejido ante los rayos UV del sol y evita que se produzcan quemaduras.

Además, la vitamina C contribuye con la síntesis del colágeno que le da volumen, flexibilidad y firmeza a la piel. También es necesario para retardar la aparición de arrugas y la flacidez en el cuerpo.

Otro de los beneficios de la espinaca es que su consumo puede mejorar el flujo sanguíneo y, con ello, incrementa la irrigación de nutrientes hacia el tejido cutáneo. Además, promueve la oxigenación de la piel, siendo necesario para mantener el tejido vivo, saludable y fuerte.

Para perder peso las espinacas resultan ser una de las mejores opciones a incorporar en la dieta diaria ya que su aporte calórico es bastante bajo y su perfil nutricional es excelente. Algunos de los nutrientes de este vegetal son necesarios para estimular el metabolismo y mejorar el funcionamiento digestivo, siendo ambos factores clave para bajar de peso.

Mejor forma para consumir espinacas

Consumir espinacas diariamente, ya sea cruda o cocinada, trae gran beneficio a nuestro cuerpo. Siempre y cuando se varié su preparación y la utilicemos en diferentes platos, explotando todas sus propiedades nutricionales.

Ten siempre presente que:

- Las espinacas, si se comen crudas, son una gran fuente de vitaminas, pero a tu organismo le cuesta más consumir sus minerales.

- Si se consumen cocinadas, pierden la gran mayoría de sus vitaminas, pero al cuerpo le resulta más conveniente la absorción de betacarotenos y minerales.

Para el consumo de espinacas crudas es importante saber lo siguiente:

- Trata de que las hojas estén lo más frescas y verdes posible. Con el paso de los días reducen considerablemente su valor nutricional y no te aportará los mismos beneficios.

- Es fundamental que todas

las hojas de espinaca sean bien lavadas y limpiadas; antes de comerlas, deberás asegurarte de haber retirado por completo cualquier rastro de tierra o sucio que pudieran tener.

- Es ideal que, una vez que compres espinacas, trates de conservarlas en la nevera hasta que llegue la hora de ser consumidas, esto retardará el proceso de oxidación y pérdida de nutrientes.

Ensalada de espinacas

Para llevar a cabo una dieta saludable, nada mejor que una ensalada de espinacas crudas. Sin olvidar combinarla con otros alimentos para complementarlas. Estos pueden ser pollo, atún, aguacate, tomates o cualquier otro producto bajo en grasa.

Adicionalmente, para condimentar esta ensalada de espinacas crudas, se puede optar por añadir una o dos cucharadas rasas de aceite, jugo de limón con una pizca extra de sal.

Otra forma de consumo de este rico vegetal es en croquetas. A continuación, les muestro la receta para su elaboración.

Ingredientes para hacer Croquetas de espinacas:

- 200 gramos de espinacas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de sal
- 50 gramos de mantequilla
- 50 gramos de harina
- 50 mililitros de leche
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 huevos
- 1 taza de harina (140 gramos)
- 1 taza de pan rallado
- 1 pizca de pimienta

Cómo hacer croquetas de espinacas:

1. Lavar, escurrir y cortar finamente las espinacas es el primer paso para preparar esta receta de croquetas de espinacas frescas.

2. Pelar y picar en juliana la cebolla. Pelar y picar los ajos. Preparar un sofrito con estos ingredientes y reservar.

3. En una olla poner a calentar la mantequilla, añadir la harina y mover con una cuchara de madera.

4. Cuando la harina esté ligeramente tostada, sin parar de dar vueltas con la cuchara, incorporar poco a poco la leche a medida que la salsa bechamel hierva. Agregar el sofrito de espinacas, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y seguir moviendo hasta conseguir una textura espesa.

5. Verter la masa de las croquetas de espinacas en un recipiente y reservar hasta que esté fría.

6. Con ayuda de una cuchara formar las croquetas, rebozándolas en harina, huevo y pan rallado en este orden. Poner a calentar el aceite en una sartén amplia e ir friendo las croquetas de espinacas y piñones hasta que estén doradas por los dos lados.

¡Y a disfrutar!



Spinacia oleracea