

# 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 Tigres 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

Fibra, hierro, vitaminas C y E, lignanos y flavonoides.

### Valoración nutricional

Se trata de un alimento muy poco energético, con un alto contenido en agua. Se aprecia su aporte de fibra. Contiene inulina y oligofructosa, compuestos que pueden modificar la flora bacteriana colónica, promoviendo específicamente el crecimiento de bifidobacterias, y evitando el desarrollo de otras especies potencialmente dañinas (como el *Clostridium perfringens*); lo que podría suponer un menor riesgo de cáncer de colon.

En cuanto a las vitaminas, el espárrago aporta cantidades importantes de vitaminas C y E. Los espárragos verdes son más ricos en vitaminas 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 también presenta  $\beta$ -carotenos (provitamina A) y luteína (carotenoide sin actividad provitamínica A), compuestos con actividad antioxidante y potenciadora del sistema inmune, así como pequeñas cantidades de fitosteroles.

En cuanto a los minerales, cabe destacar su contenido en hierro, seguido de fósforo y potasio, en pequeñas cantidades. El espárrago contiene lignanos, una clase de fitoestrógenos con efectos a nivel de vasos sanguíneos de pequeño calibre,

que parecen ejercer un papel beneficioso en algunas enfermedades vasculares degenerativas como la angiodisplasia, que es común en los ancianos y provoca hemorragias gastrointestinales, aunque este es un campo que está aún por investigar. Además, los lignanos al igual que los flavonoides, participan en otras funciones ya que tienen una débil actividad estrogénica y compiten con los compuestos estrogénicos normales no permitiéndoles promover el crecimiento de tumores. En relación con este tema, investigaciones epidemiológicas apoyan la hipótesis de que los países con más altos niveles de consumo de flavonoides y lignanos en su dieta tienen las más bajas incidencias de cáncer, hecho que está especialmente demostrado para los cánceres de mama y próstata.

Por su efecto diurético (estimula la producción de orina en el riñón), el consumo de espárragos resulta beneficioso cuando existe retención de líquidos; si bien debe consumirse con moderación en caso de trastornos renales (nefritis).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	18	14	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	2.7	2.0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	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
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	1.1	0,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1.5	1,1	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	94.7	71,0	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	22	16,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1.1	0,8	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	2	1,5	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	11	8,3	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0.3	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	4	3,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	207	155	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	59	44,3	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	0,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0.12	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0.13	0,10	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1.4	1,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0.04	0,03	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	30	22,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0,0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	26	19,5	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	53	39,8	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.