



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Rheum rhabarbarum

Ruibarbo



Hojas y peciolas de ruibarbo

Taxonomía

Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Caryophyllales
Familia:	Polygonaceae

Género: *Rheum*

Especie: *Rheum rhabarbarum*

Ruibarbo, crudo

Valor nutricional por cada 100 g

Energía 21 kcal 88 kJ

Carbohidratos	4.54 g
• Azúcares	1.10 g
• Fibra alimentaria	1.80 g
Grasas	0.20 g
Proteínas	0.90 g
Tiamina (vit. B ₁)	0.02 mg (2%)
Riboflavina (vit. B ₂)	0.03 mg (2%)
Niacina (vit. B ₃)	0.30 mg (2%)
Ácido pantoténico (vit. B ₅)	0.085 mg (2%)
Vitamina B ₆	0.024 mg (2%)
Ácido fólico (vit. B ₉)	7 µg (2%)
Vitamina C	8.00 mg (13%)
Vitamina E	0.27 mg (2%)

Vitamina K	29.3 µg (28%)
Calcio	86 mg (9%)
Hierro	0.22 mg (2%)
Magnesio	12 mg (3%)
Manganeso	0.196 mg (10%)
Fósforo	14 mg (2%)
Potasio	288 mg (6%)
Sodio	4 mg (0%)
Zinc	0.1 mg (1%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos.

Fuente: Ruibarbo, crudo en la base de datos de nutrientes de USDA.

El **ruibarbo** (*Rheum rhabarbarum*) es una **especie** de planta **fanerógama** de la familia **Polygonaceae**. Se cultiva como verdura por su tallo comestible.

Descripción

El ruibarbo proviene de **China** y fue introducido en **Europa** en el siglo XIV por la **Ruta de la Seda** a través de puertos como **Alepo** y **Esmirna**.¹ Más tarde, llegó al continente a través de nuevas rutas marítimas y también por vía terrestre cruzando **Rusia**.² Su altura es de hasta tres metros y consta de grandes **hojas** con **peciolo**s gruesos cuyo grosor oscila entre 2 a 5 centímetros. El color del peciolo varía entre el verde y el rojo, y es la única parte comestible ya que sus hojas son potencialmente tóxicas.³ Su tallo subterráneo es un **rizoma** que le sirve para almacenar nutrientes durante el invierno.

Propiedades

El ruibarbo es la planta comestible con mayores concentraciones de **ácido oxálico**, superando a la **espinaca**. A causa de esto, cuando se mezcla con metales como **hierro**, **calcio** o **zinc**, el organismo no puede absorberlos de forma

efectiva. También puede causar que minerales como el [calcio](#) se concentren en ciertas partes del cuerpo de forma no deseada; esto a su vez puede causar la formación de cálculos renales. En grandes cantidades el ácido oxálico puede provocar varios tipos de desórdenes, incluyendo enfermedades del tracto pancreático y biliar como la enfermedad de los intestinos con inflamación crónica, el síndrome del nudo ciego y el síndrome del crecimiento bacteriano, además puede empeorar condiciones médicas como la hiperuricemia y la gota.⁴⁵⁶

En el ruibarbo, la mayor concentración de [ácido oxálico](#) se encuentra en sus hojas, motivo por el cual estas no son comestibles. El peciolo de la planta también contiene ácido oxálico, aunque en menor medida, por lo que al consumirlo el esmalte dental es atacado adquiriendo temporalmente una textura áspera, aunque no se han señalado daños irreparables en la dentadura.⁷

La planta vive varios años. En invierno esta pierde sus hojas y sobrevive gracias a los nutrientes almacenados en su rizoma, reapareciendo en primavera. Su cosecha se realiza antes del comienzo del verano; esto es a causa de que la concentración de ácido oxálico aumenta a medida que la planta desarrolla sus hojas. Para el verano el nivel de ácido oxálico es dañino para el consumo humano, y para el otoño es potencialmente tóxico.

Consumo y utilización

El ruibarbo se utiliza frecuentemente en la [medicina tradicional china](#) para tratar el estreñimiento y la inflamación por "calor" en el intestino debido a sus propiedades "refrigerantes" y su tropismo hacia los intestinos.

El tallo del ruibarbo puede consumirse crudo aderezándolo como ensalada, y también cocido, en forma de [compota](#), [mermelada](#) o como relleno del [pastel de ruibarbo](#) o de [empanadas](#).

Por su alto contenido de [antraquinonas](#), sus extractos se utilizan para el tratamiento de las [aftas](#) y otras afecciones de las mucosas bucales y sus infusiones se usan como [laxantes](#). También se utiliza en purgantes, en particular para [desparasitar](#).

Taxonomía

Rheum rhabarbarum fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum* 1: 372. 1753.

Sinonimia

- *Rhabarbarum verum* Garsault
- *Rheum franzenbachii* Münter
- *Rheum franzenbachii* var. *mongolicum* Münter
- *Rheum undulalum* L.
- *Rheum undulatum* var. *longifolium* C.Y. Cheng & T.C. Kao¹⁰

Nombres comunes

- Ruibarbo de Alejandría, de Levante, de Persia, de Turquía, de la China, de Moscovia, de la India, holandés o dinamarqués.