



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

### ALCACHOFA

*Cynara scolymus*<sup>1</sup> es una [planta herbácea](#) del [género Cynara](#) en la [familia Asteraceae](#); es cultivada desde la [antigüedad](#) como alimento en [climas templados](#).

La parte comestible de la planta consiste en los botones florales antes de que florezcan. El capullo de *Cynara scolymus* en ciernes es un grupo de muchas flores tubulares pequeñas en ciernes (una inflorescencia), recubiertas de numerosas brácteas coriáceas, imbricadas, sobre una base comestible. Una vez que los capullos florecen, la estructura cambia a una forma tosca, apenas comestible. Otra variedad de la misma especie es el cardo, una planta perenne originaria de la región mediterránea. Existen tanto formas silvestres como variedades cultivadas (cultivares). La planta es conocida con diferentes nombres, entre ellos **alcachofera**, **morrillera**<sup>2</sup>, **morrilla**<sup>3</sup>, **alcachofa**, **alcacil** o **alcaucil**, entre otros numerosos nombres vernáculos.



#### Índice

- [1Descripción](#)
- [2Distribución](#)
- [3Propiedades](#)
  - [3.1Usos medicinales](#)
- [4Historia](#)
- [5Cultivo y variedades](#)
  - [5.1Producción](#)
  - [5.2Variedades cultivadas](#)
- [6Taxonomía](#)
- [7Nombres vernáculos](#)
- [8Véase también](#)
- [9Referencias](#)
- [10Bibliografía](#)

[Descripción](#) [\[editar\]](#)

*Cynara scolymus* alcanza de 1,4 a 2 metros de altura. Vuelve a brotar de la cepa todos los años, pasado el invierno, si el frío no la heló. Echa un rosetón de hojas enteras hasta 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 vástago más o menos alto, rollizo, pero también costillado y asurcado con cada vez hojas más escasas y menos divididas a medida que estén más altas en dicho tallo. En su [apex](#), y en algunas divisiones laterales, traen unas cabezuelas muy gruesas, 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, aunque no rematan en espinas como la de los cardos.

## Distribución [\[editar\]](#)

Originalmente procedente del [Mediterráneo](#) occidental,<sup>4</sup> fue más tarde introducida y cultivada en numerosos países templados en todo el mundo.

Los [holandeses](#) introdujeron las alcachofas en [Inglaterra](#) donde ya en 1530 empezaron a crecer en [Boreham](#), [Essex](#), en el jardín de un palacio de [Enrique VIII](#).

Fueron introducidas en [Estados Unidos](#) en el [siglo XVIII](#) a través de [Luisiana](#) por los franceses y de [California](#) por los españoles .

## Propiedades [\[editar\]](#)

### Botón de *Cynara scolymus* crudo



Valor nutricional por cada 100 g

Energía 53 kcal 220 kJ

<b><a href="#">Carbohidratos</a></b>	10.51g
• Azúcares	0.99g
• <a href="#">Fibra alimentaria</a>	5.4g
<b><a href="#">Grasas</a></b>	0.34g

<a href="#">Proteínas</a>	2.89g
<a href="#">Agua</a>	84.94 g
<a href="#">Retinol (vit. A)</a>	13 µg (1%)
<a href="#">Tiamina (vit. B<sub>1</sub>)</a>	0.05 mg (4%)
<a href="#">Riboflavina (vit. B<sub>2</sub>)</a>	0.089 mg (6%)
<a href="#">Niacina (vit. B<sub>3</sub>)</a>	0.111 mg (1%)
<a href="#">Ácido pantoténico (vit. B<sub>5</sub>)</a>	0.24 mg (5%)
<a href="#">Vitamina B<sub>6</sub></a>	0.081 mg (6%)
<a href="#">Ácido fólico (vit. B<sub>9</sub>)</a>	89 µg (22%)
<a href="#">Vitamina C</a>	7.4 mg (12%)
<a href="#">Vitamina E</a>	0.19 mg (1%)
<a href="#">Vitamina K</a>	14.8 µg (14%)
<a href="#">Calcio</a>	21 mg (2%)
<a href="#">Hierro</a>	0.61 mg (5%)
<a href="#">Magnesio</a>	42 mg (11%)
<a href="#">Manganeso</a>	0.225 mg (11%)
<a href="#">Fósforo</a>	73 mg (10%)
<a href="#">Potasio</a>	276 mg (6%)
<a href="#">Zinc</a>	0.4 mg (4%)

% [de la cantidad diaria recomendada](#) para adultos.

Fuente: [Botón de \*Cynara scolymus\* crudo](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

[\[editar datos en Wikidata\]](#)

Tras el [agua](#), el componente mayoritario de las flores de *Cynara scolymus* son los [hidratos de carbono](#), entre los que destaca la [inulina](#) y la [fibra](#). Los minerales mayoritarios son el [sodio](#), el [potasio](#), el [fósforo](#) y el [calcio](#); y entre las [vitaminas](#) destaca la presencia de las [vitamina B1](#), [vitamina B3](#) y pequeñas cantidades de [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:

Sus flores, al igual que las del [cardo](#), contienen tres [enzimas](#): [pepsina](#), [quimosina](#) y [paraquimosina](#)) que sirve como [cuajo](#) de la [leche](#) para la elaboración de [quesos](#). Dichos quesos reciben generalmente el calificativo de queso de flor; por ejemplo el «[Queso de flor de Guía](#)», en [Gran Canaria](#).

## Usos medicinales[\[editar\]](#)

Se utiliza en forma de extractos secos y de otras preparaciones [galénicas](#):<sup>5</sup>

- **Usos apoyados por datos clínicos**

Para el tratamiento de molestias digestivas (por ejemplo: [dispepsia](#), sensación de plenitud, [flatulencias](#), náuseas, dolor de [estómago](#) y [vómitos](#)). Como tratamiento adjunto de la [hipercolesterolemia](#) suave a moderada. Según un estudio de 2017, se ha demostrado que el extracto de alcachofa es un excelente antiinflamatorio y antioxidante del organismo,<sup>6</sup> lo que lo faculta como coadyuvante para el tratamiento de la [obesidad](#), [diabetes](#) y de otras enfermedades que cursen con [inflamación](#).

- **Usos descritos en la [farmacopea](#) y en otros documentos**

Se usa oralmente para el tratamiento de la [ateroesclerosis](#) y para disfunciones del [riñón](#) (por su efecto [diurético](#)). Un estudio ha indicado que puede ser beneficioso en el tratamiento del síndrome del [intestino](#) irritable, pero más ensayos clínicos son necesarios antes de poder hacerse recomendaciones terapéuticas.

- **Usos descritos en medicina tradicional**

Utilizada en el tratamiento de la [anemia](#), [diabetes](#), [fiebre](#), [gota](#), [reumatismo](#) y piedras en vías urinarias. Por sus cualidades depurativas, y su alta cantidad en fibra, el consumo de alcachofa beneficia la pérdida de peso. Otro de los beneficios<sup>7</sup> está relacionado con la salud del hígado, ya que su consumo permite la protección de daño y promueve el crecimiento de tejido nuevo.

- **Advertencias sobre la utilización de preparaciones hechas a partir de extractos de *Cynara scolymus***

A) Reacciones adversas: En algunos estudios se han demostrado molestias gastrointestinales, incluyendo [diarrea](#) suave, acompañada de calambres abdominales, dolor en la parte superior del [abdomen](#), náuseas y ardor de [estómago](#). En otros estudios sólo se han encontrado ligeras molestias gastrointestinales. Pueden ocurrir reacciones [alérgicas](#) en pacientes sensibilizados.

B) Contraindicaciones: Hipersensibilidad o alergia a las alcachoferas y obstrucción de los [conductos biliares](#).

C) Advertencias: Se cree que es posible la interacción con [anticoagulantes](#) del tipo de las [cumarinas](#).

D) Precauciones:

- Generales: Los pacientes con piedras en la [vesícula biliar](#) deberían pedir consejo médico antes de utilizar preparaciones medicinales obtenidas a partir de esta planta.

- Embarazo, efectos [teratógenos](#) y no teratógenos: No está recomendado su uso debido a que no se dispone de estudios de seguridad y eficacia.
  - Uso pediátrico: Debido a la falta de estudios de seguridad y eficacia, no está recomendado su uso en menores de 12 años.
- E) Posología: Para hacer recomendaciones generales sobre la dosis a utilizar se debe conocer la pureza de los extractos utilizados.

## Historia[[editar](#)]











Esta planta podría ser originaria de [Egipto](#) o del norte de [África](#). La planta denominada [Cynara](#) ya era conocida por griegos y romanos. Al parecer se le otorgaban poderes afrodisíacos y toma su nombre de una muchacha seducida por [Zeus](#), y después transformada por este en alcachofera.

Durante la [Edad Media](#) no se conocía la alcachofera, y se piensa que en esta época, del cultivo sucesivo de los cardos, los horticultores poco a poco los transformaron hasta conseguir la alcachofa. Ya era consumida en la [Italia](#) del siglo XV. Venida de [Sicilia](#), aparece en la [Toscana](#) hacia [1466](#). La tradición dice que fue introducida en [Francia](#) por [Catalina de Médicis](#) a la que le gustaba comer corazones de alcachofera. Esta florentina las llevó desde su [Italia](#) natal al casar con el rey Enrique II de Francia. [Luis XIV](#) era así mismo un gran consumidor de alcachoferas. Los colonos españoles y franceses en [América](#) la introdujeron en este continente. Con el tiempo, en [California](#), los cardos han llegado a ser hoy en día una auténtica plaga, ejemplo de planta invasora de un [hábitat](#) en el que no se encontraba anteriormente.

## Cultivo y variedades[[editar](#)]

### Producción[[editar](#)]

Según la FAO, los 10 países con mayor producción en 2018 han sido los siguientes - en toneladas y orden decreciente:

Principales productores de <i>Cynara scolymus</i> - 2018 en toneladas	
 <a href="#">Italia</a>	389.813
 <a href="#">Egipto</a>	323.866
 <a href="#">España</a>	208.463
 <a href="#">Perú</a>	154.552
 <a href="#">Argelia</a>	124.659
 <a href="#">Argentina</a>	110.657
 <a href="#">China</a>	90.397
 <a href="#">Francia</a>	47.190
 <a href="#">Estados Unidos</a>	45.382
 <a href="#">Marruecos</a>	44.591

Fuente: [ONU: La División de Estadística] <sup>8</sup>

## Variedades cultivadas[[editar](#)]



Plantación de *Cynara scolymus*.



Capullos de *Cynara scolymus* en el mercado.

### [Argentina](#) y [Chile](#)

- **Cultivar Chilena:** Tendría un origen francés, y se cree que habría derivado de los cultivares franceses Verde de Provence, Verde Gruesa de Laon o Gruesa Camus de Bretaña.
- **Argentina o Blanco de San Juan:** Originaria de la "Blanca de Tudela" española.
- **Española:** También blanca, de cabezas más pequeñas y produce gran cantidad de brotes basales.
- **Ñato:** Originalmente cultivada en los cinturones hortícolas de La Plata y Rosario.
- **Francés:** Cultivar tipo Romanesco, más precoz que Ñato.
- **Oro Verde, Gurí y Gauchito:** nuevas variedades clonales desarrolladas en los diez últimos años.
- [España](#).
  - **Blanca de [Tudela](#):** Variedad alargada de color verde y tamaño pequeño. Muy cultivada en [Navarra](#), [La Rioja](#), [Murcia](#), [Alicante](#), [Prat del Llobregat](#) y el norte de la [Provincia de Castellón de la Plana](#) ([Benicarló](#)).
  - **Monquelina:** Tipo prácticamente desaparecido.
- [EE. UU.](#)
  - **Green globe**
  - **Imperial Star**
  - **Emerald**
  - **Variedades multiplicadas por semilla**
- [Francia](#).
  - **Camus de [Bretaña](#):** Es la más grande de entre las alcachoferas ( con dos o tres se alcanza el kilo ). El capítulo de color verde tiende a formarse redondeado. Se consume

hervida o al vapor con una vinagreta. Los corazones de la alcachofera pueden ser preparados en conserva.

- **Verde de [Laon](#)**: Más rústica que la precedente, se adapta mejor al frío. La forma es la misma pero la alcachofera es más pequeña, Se la denomina también "cabeza de gato".
- **Violeta de [Provenza](#)**: Mucho más pequeña y de forma cónica con las brácteas violáceas. Se cultivan abundantemente en la región mediterránea y se venden en los mercados con el nombre de alcachofera "bouquet". Se puede comer cruda cuando todavía no está totalmente madura (se llama en este momento "poivrade" ), o curada con vinagreta o cocinada.
- **[Italia](#)**.
  - **Espinosa**: Al decir de los italianos es la mejor de las alcachoferas crudas. Debe su nombre a las extremidades espinosas de sus brácteas. Al masticarla es a la vez carnosa y crujiente.
  - **Romanesco**: Gruesa, redonda y de color violeta. Incluye decenas de subtipos locales en la zona del Lacio y Campania. Producción en primavera.
  - **Francesino**: Similar al tipo francés "violeta de Provenza", de donde parece que tome el nombre. La más extendida en el sur, incluyendo la región de Apulia y Sicilia como los mayores productores
  - **Brindisino/Catanese**: Parecida a la anterior pero más abierta y adaptada a zonas más cálidas. Se usa mucho para el procesado industrial.



Variedad «Gauchito», de Argentina.

## Taxonomía[[editar](#)]

*Cynara scolymus* fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en *Species Plantarum*, vol. 2, p. 827–828, 1753[2].<sup>9</sup>

### [Citología](#)

Número de [cromosomas](#): **2n=34**<sup>10</sup>

### [Etimología](#)

- *Cynara*: nombre genérico que deriva del [Griego](#) *χινάρα*, -*ας* o *χυνάρα*, probablemente derivado de *χυων-χυνός*, *cyon-cynos*, "perro", por las [brácteas](#) involucrales que, por su forma, se asemejan a los dientes de dicho animal. Pasó al [Latín](#) como *cinara* y se usaba también para designar al cardo.
- *scolymus*: Del [Latín](#) *scōlýmos*, *i*, derivado del [Griego](#) *σχόλυμος*, y evocado por [Plinio el Viejo](#) en su *Naturalis Historia* como un especie de [cardo](#) (XXI, 94-96), refiriéndose probablemente al [Scolymus hispanicus](#) o *maculatus*.

El nombre de **alcachofera** procede del árabe *al-kharshûf*; el nombre **alcaucil** (también **arcacil**, **alcacil** y **alcací**), del árabe *al-qabsíl*.<sup>1112</sup> En tanto el nombre **morrilla** y **morrillera** derivan del diminutivo del sustantivo castellano **morra**, que designa a la parte superior de la cabeza.<sup>13</sup>

### [Sinonimia](#)

- *Cynara cardunculus* subsp. *flavescens* Wiklund
- *Cynara cardunculus* var. *ativa* Moris.
- *Cynara cardunculus* subsp. *scolymus* (L.) Hegi
- *Cynara cardunculus* subsp. *scolymus* (L.) Beger
- *Cynara cardunculus* var. *scolymus* (L.) Fiori
- *Cynara communis* Lam.
- *Cynara esculenta* Salisb.
- *Cynara hortensis* Mill.

## Nombres vernáculos[[editar](#)]

- Castellano: **alcachofa** (28), alcachofa picada, alcachofa real, alcachofa silvestre, alcachofas (4), **alcachofera** (14), alcachofero, alcacil, alcacil cultivado, alcací, alcancil (3), alcancilera, alcanciles (2), alcarchofa (2), alcarchofera, alcarcil (2), **alcaucil** (5), alcaucil cultivado, alcaucil silvestre, alcauciles, alcaucique (2), alcaucí, alcaulera (3), arcacil, arcancil, arcaucil, arcauciles, carchofa (2), cardillo, **cardo** (7), cardo alcachofero (3), cardo de comer, flor de cardo, morrilla (4), morrillera (3), penca. Entre paréntesis, la frecuencia del vocablo en [España](#); en **negrita**, los más usados.<sup>14</sup>