



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

### ACELGA

La **acelga** es una [subespecie](#) de [Beta vulgaris](#), al igual que las remolachas, betarragas y el betabel, aunque a diferencia de estas se cultiva para aprovechar sus [hojas](#) en lugar de sus raíces y sirve para el consumo en cualquier etapa de su período vegetativo.

Las acelgas, al igual que otras verduras de hoja verde, tienen hojas muy [nutritivas](#), lo que las convierte en un componente popular de las [dietas saludables](#).<sup>1</sup> La acelga se ha utilizado en la cocina durante siglos, pero al ser la misma especie que la [remolacha](#), los [nombres comunes](#) que los cocineros y las culturas han utilizado para la acelga pueden ser confusos;<sup>2</sup> tiene muchos [nombres comunes](#), como **remolacha plateada**, **espinaca perpetua**, **espinaca de remolacha**, **remolacha seakale**, o **remolacha de hoja**.

#### Índice

- [1Sinonimia](#)
- [2Nombre común](#)
- [3Descripción](#)
- [4Distribución geográfica](#)
- [5Uso culinario](#)
- [6Variedades](#)
- [7Contenido nutricional](#)
- [8Propiedades](#)
- [9Uso ornamental](#)
- [10Cultivo](#)

#### Sinonimia[\[editar\]](#)

- [Beta cicla](#) [L.](#)
- [Beta esculenta](#) [Salisb.](#)
- [Beta hortensis](#) [Mill.](#)
- [Beta rapa](#) [Dumort.](#)

- *Beta vulgaris* subsp. *cicla* (L.) [Schübl.](#) & [G.Martens](#)
- *Beta vulgaris* subsp. *esculenta* ([Salisb.](#)) [Cout.](#)
- *Beta vulgaris* var. *rapacea* [Willk.](#)
- *Beta vulgaris* L.<sup>5</sup>

## Nombre común

---

Acelga, acelga bravía, acelga colorada, acelga común, acelga cultivada, acelga marina, acelga negra, acelgas, acelga castellana, acelga de campo, acelga silvestre, acelga loca, celga.<sup>5</sup>

## Descripción

---

Es una planta [herbácea bienal](#) (florece en el segundo año de su cultivo) cultivada como anual. Se caracteriza por sus grandes [hojas](#) de color verde brillante o rojizo y nervadas; los pecíolos (llamados comúnmente *penca*s) son blancos, amarillos o rojos, según la variedad.

## Distribución geográfica

---

Es nativa de [Europa](#) meridional, donde crece espontánea en la región [mediterránea](#). Existen numerosas variedades debido a que se cultiva extensamente en todas las zonas templadas del mundo. La variedad cultivada tiene una [raíz](#) más tuberosa que la silvestre.

## Uso culinario

---

Se puede consumir cruda en [ensaladas](#), o cocinada.

Se consume toda la planta, incluidas las penca de las hojas, si se recolecta cuando estas son pequeñas (menos de 20 cm), pero si se dejan crecer es mejor desechar la penca ya que tiende a amargar. Se cocina igual que la [espinaca](#), de la cual es pariente. Las plantas muy tiernas se pueden consumir crudas en [ensaladas](#).

Es una [verdura](#) muy apreciada. Aporta [vitaminas](#), [fibra](#), [ácido fólico](#) y sales minerales con un alto contenido de agua (48%). Las hojas exteriores, que suelen ser las más verdes, son las que contienen mayor cantidad de [vitaminas](#) y [carotenos](#).

## Variedades

---

Las variedades más conocidas son:

- 'Ginebra', 'Rey de invierno' o 'Lucullus', con penca blancas y hojas rugosas.
- 'Ruby', 'Borgoña', 'Arco iris', con penca gruesas y de color rojizo.<sup>6</sup>

## Contenido nutricional

---

En una porción de 100 gramos (3,5 oz), las acelgas crudas aportan 84 kilojulios (20,1 kcal) de energía alimentaria y tienen un rico contenido (> 19% del [valor diario](#), VD) de vitaminas [A](#), [K](#) y [C](#), con un 122%, 1038% y 50%, respectivamente, del DV. <sup>1</sup> También tienen un contenido significativo en las acelgas crudas la [vitamina E](#) y los [minerales dietéticos](#) [magnesio](#), [manganeso](#), [hierro](#) y [potasio](#).<sup>1</sup> Las acelgas crudas tienen un bajo contenido en [hidratos de carbono](#), [proteínas](#), [grasas](#) y [fibra dietética](#).<sup>1</sup>

Cuando las acelgas se hierven, el contenido de vitaminas y minerales se reduce en comparación con las acelgas crudas, pero siguen aportando proporciones significativas del VD (tabla).

## Propiedades

---

El jugo contiene hasta un 27% de [sacarosa](#), además de [coniferina](#), [galactinol](#), [vanillina](#) y gran cantidad de ácidos orgánicos y azúcares. Uno de sus principios activos es [betaína](#) que transforma los [triglicéridos](#) en lipoproteínas. Entre los [aminoácidos](#) se encuentran la [isoleucina](#), [glutamina](#) y [arginina](#). Además se encuentran [saponinas](#), derivados de la [xantina](#) y la [colina](#).<sup>7</sup>

## Uso ornamental

---

Esta planta también se utiliza mucho como planta ornamental, sobre todo en zonas públicas.

Los pecíolos de las variedades de distintos colores (amarillo, naranja, rojo bermellón o verde anís) y las formas del abundante follaje son espectaculares.

Las variedades ornamentales también pueden utilizarse en la cocina.

## Cultivo

---

Al igual que la remolacha, la acelga requiere un suelo fresco, profundo, bien suelto y bien ahumado. La propagación se realiza mediante siembra directa en primavera, hacia abril.

Las hojas pueden cosecharse a partir de dos meses y medio después de la siembra, y se recolectan hasta las primeras heladas de otoño, excepto en el caso del cultivo en invernadero.<sup>8</sup> Las hojas exteriores se eliminan progresivamente en el caso de las variedades de acelga, y se corta toda la planta en el caso de las variedades de acelga y espinaca, que forman nuevas hojas.

Los principales países productores son Francia, Italia y España.<sup>8</sup>