



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

APIO

Apium graveolens, llamado comúnmente **apio**, es una [especie](#) perteneciente a la familia de las [apiáceas](#), de [distribución cosmopolita](#).

Índice

- [1 Descripción](#)
- [2 Historia](#)
- [3 Cultivo](#)
- [4 Propiedades y usos](#)
- [5 Propiedades curativas](#)
 - [5.1 Precauciones](#)
 - [5.2 Contraindicaciones](#)
- [6 Aporte nutricional](#)
- [7 Propiedades](#)
- [8 Variedades en horticultura](#)
- [9 Enfermedades](#)
- [10 Taxonomía](#)
- [11 Nombre común](#)

Descripción

Posee [tallos](#) estriados que forman una gruesa penca con [hojas](#) acunadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, es decir, agrio. Aunque el blanqueo de los tallos en el cultivo hace que pierdan estas cualidades, adquiriendo un sabor más dulce y el característico aroma que al probarlo tiene un sabor diferente lo que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas.

Historia

El uso medicinal del apio es antiguo, como lo demuestra su presencia en la [Capitulare de villis vel curtis imperii](#), una orden emitida por [Carlomagno](#) que reclama a sus campos para que cultiven una serie de hierbas y condimentos incluyendo "apium" identificada actualmente como *Apium graveolens*.

Cultivo

El apio nabo es también conocido como apionabo o apio rábano. Contrariamente al apio común (*Apium graveolens* var. *dulce*), del que se aprovecha la penca y las hojas, el apio nabo se cultiva para aprovechar su raíz grande y bulbosa. La raíz del apio nabo es generalmente gruesa y esférica, alcanzando dimensiones de 10-20cm de diámetro, y en su parte inferior tiene pequeñas raíces secundarias (raíces que suelen ser retiradas para su comercialización). Sus hojas son más pequeñas que las del apio, e igualmente tiesas y pinnadas.

Se puede encontrar todo el año aunque los mejores se encuentran en otoño e invierno.

Hay dos épocas de siembra: invierno y primavera.

No debe confundirse con la [arracacha](#).

Propiedades y usos

El apio nabo se utiliza en cocina. Su cultivo y uso aumenta en el centro y el norte de Europa, donde el apio se adapta más difícilmente, gozando en algunos países centroeuropeos de gran categoría culinaria. La raíz del apio nabo se puede utilizar cruda o cocida. La superficie exterior suele pelarse antes de su uso por ser demasiado dura. La carne del apio nabo es dura y compacta y de color hueso. El apio nabo tiene un suave sabor a apio, y a menudo se utiliza como aromatizante en sopas y guisos, aunque cada vez se utiliza más por sí solo, por lo general en puré, o en guisos, gratinados y platos al horno. A diferencia de otros vegetales de raíz, que almacenan gran cantidad de almidón, la raíz de apio tiene solo 5.6% de almidón.

Propiedades curativas

El apio se ha utilizado desde tiempos históricos tanto en la [cocina](#) como en la [medicina naturista](#). Es una de las verduras que más propiedades medicinales posee. Se puede ingerir cruda, cocida o en jugo. Además de su crujiente textura y sabor, es una verdura "equilibrante". Si se combina con otros vegetales como la [zanahoria](#) y el [tomate](#), el jugo de apio ayuda a calmar los nervios y es un buen remineralizante. La ensalada de apio con un poco de [sal](#) puede usarse eficazmente para combatir el exceso de acidez del tubo digestivo y aliviar la [colitis](#). La ensalada de apio y [aguacate](#) se recomienda en caso de enfermedades del [estómago](#) e [intestino](#).

Ayuda al cuerpo a deshacerse de impurezas a través de su función diurética (por su contenido en un aceite volátil, el apiol). Se caracteriza por ser [carminativo](#), sedante, aperitivo, digestivo (que no implica digestibilidad fácil por su alto contenido en fibra), [emenagogo](#), depurativo, regenerador sanguíneo y ligeramente laxante. Ayuda a la formación del esmalte dentario. Disminuye las enfermedades hepáticas, combate las infecciones, ayuda a la eliminación de [cálculos renales](#), mejora la [memoria](#) y en uso externo suele comportarse como un [cicatrizante](#). Hay personas que creen que ingerir esta planta ayuda a aumentar la [libido](#). En cuanto al efecto diurético del apio, son las semillas las que provocan una mayor [diuresis](#), siendo el [cocimiento](#) de éstas, útil en caso de [hipertensión arterial](#), afección cardíaca congestiva, [ansiedad](#) e [insomnio](#). Así mismo, la [infusión](#) de las semillas de apio resulta beneficiosa para combatir el [síndrome premenstrual](#) que produce incomodidades poco antes de la menstruación debido a la acumulación de líquido en los tejidos.

Varios estudios han puesto en evidencia que las semillas de apio reducen el contenido de [glucosa](#) en la sangre, lo que puede ser útil como auxiliar en el tratamiento de la [diabetes](#), siempre bajo supervisión médica, por supuesto.

Precauciones

Los [diuréticos](#) pueden agotar el [potasio](#) y otras [sales minerales](#) almacenadas en el organismo, por lo que las personas que los usan deben comer alimentos con elevado contenido de potasio, como [plátanos](#) y verduras frescas, para reemplazar las sales minerales que se pierden por acción de los diuréticos. Cualquier diurético se debe usar en consulta con el médico.

Contraindicaciones

Por su efecto [emenagogo](#) es recomendable evitar consumir apio en cualquiera de sus formas durante el [embarazo](#).

Aporte nutricional

Es común la creencia de que el apio resulta un [vegetal](#) difícil de digerir para el ser humano, además de ser considerado como un compuesto de [calorías negativas](#), es decir, se quema más energía en procesar y digerir el apio que la energía que se obtiene de su digestión. Según diversas fuentes, este rumor no es realmente cierto, ya que las 6 calorías que se queman por ramillete de apio resulta poco significantes comparadas con las 13,6 Kcal que aportan 100 gramos de apio. De todas formas, el apio resulta muy positivo en la dieta humana debido a su alto contenido de fibra dietética, vitaminas y minerales, además de ser considerado un buen [diurético](#) debido al alto porcentaje de agua.

Propiedades

La [raíz napiforme](#) contiene, además del aceite etéreo, almidón, azúcares, colina, tirosina, [glutamina](#), [asparragina](#) y [vitamina](#) B-1 y B-2 que son necesarios para la función nerviosa y muscular. Por sus componentes, el jugo de apio restituye al cuerpo después de jornadas de [ejercicio](#) intenso o fiebres.

Variedades en [horticultura](#)

Hay un gran número de variedades de apio nabo, sobre todo en Europa. Entre ellos se encuentran Prinz, Bola de nieve, De Reuil, Diamant, Gigante de Praga, Gigante Gennevilliers, Gigante de Dinamarca, Ibis, Kojak, Liso grueso de París, Naxos y Rodeo

Enfermedades

Con la [Septoria apiicola](#) (aparecen manchas amarillas en las hojas que acaban muriendo). La esclerotinia (hongo) y el forma del cuello (hongo) afectan al apio nabo.

Taxonomía

Apium graveolens fue descrita por [Carlos Linneo](#) y publicado en [Species Plantarum](#) 1: 264–265. 1753.⁵

[Etimología](#)

Apium: nombre genérico que deriva de *apium*, un nombre [latino antiguo](#) para el apio o perejil.⁶

graveolens: [epíteto latino](#) que significa "con fuerte olor".⁷

Sinonimia

NOTA: LOS NOMBRES QUE PRESENTAN ENLACES SON SINÓNIMOS EN OTRAS ESPECIES:

- *Apium graveolens* subsp. *butronensis* (D.Gómez & G.Monts.) Aizpuru⁸⁹¹⁰
- *Apium graveolens* var. *butronensis* D. Gómez & G. Monts. in [Aseq.](#) & al.
- *Apium graveolens* var. *rapaceum* (Mill.) Poir. in Lam.
- *Apium rapaceum* Mill.¹¹
- *Apium celleri* Gaertn.
- *Apium decumbens* Eckl. & Zeyh.
- *Apium integrilobum* Hayata
- *Apium lobatum* Gilib.
- *Apium lusitanicum* Mill.
- [Apium maritimum](#)
- *Apium palustre* Thore
- [Apium vulgare](#)
- *Carum graveolens* (L.) Koso-Pol.
- *Celeria graveolens* (L.) Britton
- *Helosciadium ruta* DC.
- *Helosciadium rutaceum* St.-Lag.
- [Selinum graveolens](#)
- [Seseli graveolens](#)
- *Sison ruta* Burm.f.
- *Sison trifidum* Burm. ex DC.
- *Sium apium* Roth
- *Sium graveolens* Vest¹²

Nombre común

Castellano: apio, apio acuático,⁸⁹¹⁰ apio bastardo, apio blanco, apio borde, apio bravo, apio bravío, apio común, apio acuático, apio de agua, apio de arroyo, apio de arroyos, apio de huerta (3), apio de laguna, apio de las lagunas, apio de los huertos, apio de monte, apio dulce, apio laguna, apio nabo, apio palustre, apio silvestre, celerio, céleri, habit, perejil de agua¹¹

En [Venezuela](#) se le suele llamar **apio España** para evitar confusión con la [arracacha](#), a la cual se le da el nombre de **apio** propiamente dicho.