



La espinaca es un superalimento. Está cargada de nutrientes y es baja en calorías. Las verduras de hoja verde oscura como la espinaca son importantes para la salud de la piel, el cabello y los huesos. También son una fuente de proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

Los posibles beneficios para la salud de consumir espinacas incluyen mejorar el control del azúcar en la sangre en personas con diabetes, reducir el riesgo de desarrollar cáncer y mejorar la salud ósea, así como aportar una variedad de minerales y vitaminas.

La espinaca ha sido utilizada por varias culturas a lo largo de la historia, especialmente en las cocinas del Mediterráneo, Medio Oriente y Sudeste Asiático. Se puede incorporar fácilmente en cualquier dieta, ya que es económica y de fácil preparación.

En este artículo exploramos la nutrición que aporta la espinaca, cómo puede beneficiar al cuerpo y una variedad de sabrosas formas de incluirla en la dieta.

Datos básicos sobre la espinaca

De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), una porción de 100 gramos de espinacas contiene 28,1 microgramos de vitamina C, el 34% de la recomendación diaria.

Hay varios tipos de espinacas como la col rizada, la espinaca de hoja lisa y la espinaca semi-saboya.

Puedes agregarla como ingrediente a muchos platos y cocinarla o servirla cruda.

Nutrición

Una taza de espinaca cruda contiene:

7 calorías

0.86 gramos (g) de proteína

30 miligramos (mg) de calcio

0.81 g de hierro

24 mg de magnesio

167 mg de potasio

2,813 unidades internacionales (UI) de vitamina A

58 microgramos de ácido fólico

La espinaca también contiene vitamina K, fibra, fósforo y tiamina. La mayor parte de las calorías de las espinacas provienen de las proteínas y los carbohidratos.

Hierro

La falta de hierro en la dieta puede afectar la eficiencia con la que el cuerpo usa energía. La espinaca es una gran fuente de hierro. Asegúrate de combinar alimentos ricos en vitamina C, como frutas cítricas, con hierro de origen vegetal como la espinaca para mejorar la absorción.

Calcio

La espinaca contiene aproximadamente 250 mg de calcio por taza. Sin embargo, se absorbe menos fácilmente que el calcio de fuentes lácteas. La espinaca tiene un alto contenido de oxalato, que se adhiere al calcio. Por eso es más difícil que nuestros cuerpos lo utilicen.

Magnesio

La espinaca también es una de las mejores fuentes de magnesio dietético, que es necesario para el metabolismo de energía, el mantenimiento de la función de los músculos y nervios, el ritmo cardíaco regular, un sistema inmunitario saludable y el mantenimiento de la presión arterial. El magnesio también juega un papel en cientos de reacciones bioquímicas que ocurren en el cuerpo.



Espinaca

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

Digestiva, osteoprotectora

Principales aplicaciones

- Fortalecer los huesos
- Proteger el tracto digestivo

Compuestos bioactivos

- Glicoglicerolípidos
- CoQ₁₀ (coenzima Q₁₀)

Acciones medicinales

Los **glicoglicerolípidos** de la espinaca promueven la digestión y reducen la inflamación en el tracto digestivo, mientras que **CoQ₁₀** (coenzima Q₁₀), también conocida como **ubiquinol**, permite la regeneración de tejidos y es necesaria para el metabolismo de las células y las lipoproteínas.

Beneficios

La espinaca tiene los siguientes posibles beneficios para la salud:

Control de la diabetes:

Este vegetal contiene un antioxidante conocido como ácido alfa lipoico, que ha demostrado reducir los niveles de glucosa, aumentar la sensibilidad a la insulina y prevenir los cambios oxidativos inducidos por el estrés en pacientes con diabetes.

Los estudios sobre el ácido alfa lipoico también han demostrado una disminución de la neuropatía periférica y la neuropatía autónoma en personas con diabetes.

Sin embargo, la mayoría de los estudios han utilizado ácido alfa lipoico por vía intravenosa y no se sabe si la suplementación por vía oral produciría los mismos beneficios.

Prevención del cáncer

La espinaca y otros vegetales verdes contienen clorofila. Varios estudios, incluyendo este estudio de 2013 realizado en 12,000 animales, han demostrado que la clorofila es eficaz para bloquear los efectos cancerígenos de las aminas heterocíclicas.

Estas se generan al asar alimentos a alta temperatura.

Esto puede contribuir a prevenir el crecimiento del cáncer.

Prevención del asma

Un estudio de 433 niños con asma entre las edades de 6 y 18 años, y 537 niños sin asma, mostró que los riesgos de desarrollar asma son menores en personas que tienen un alto consumo de ciertos nutrientes.

Uno de estos nutrientes es el betacaroteno. La espinaca es una excelente fuente de betacaroteno.

Reduce la presión arterial

Su alto contenido en potasio hace que la espinaca beneficie a personas con presión arterial alta.

El potasio puede ayudar a reducir los efectos del sodio en el cuerpo. El consumo bajo de

potasio podría ser un factor de riesgo de presión arterial alta tan importante como el alto consumo de sodio.

Salud ósea

El bajo consumo de vitamina K se ha asociado con un mayor riesgo de fractura de huesos.

El consumo adecuado de vitamina K es importante para la buena salud, ya que actúa como modificador de las proteínas de la matriz ósea, mejora la absorción de calcio y puede reducir la cantidad de calcio que expulsa el cuerpo en la orina.

Favorece la regularidad digestiva

La espinaca tiene un alto contenido de fibra y agua, que ayudan a prevenir el estreñimiento y promueven la salud del tracto digestivo.

Piel y cabello sanos

La espinaca tiene grandes cantidades de vitamina A, que modera la producción de sebo en los poros de la piel y los folículos pilosos para hidratar la piel y el cabello.

Este sebo puede acumularse y causar acné. La vitamina A también es necesaria para el crecimiento de todos los tejidos corporales, incluyendo la piel y el cabello.

La espinaca y otros vegetales de hoja verde con alto contenido de vitamina C son cruciales para la formación y el mantenimiento del colágeno, que proporciona estructura a la piel y el cabello.

La deficiencia de hierro es una causa común de pérdida de cabello, que puede prevenirse consumiendo alimentos ricos en hierro, como las espinacas.

Dieta

La espinaca es un vegetal versátil y se puede comer cruda o cocida. Puedes encontrarla fresca, congelada o enlatada. Estos son algunos consejos para incorporar más espinacas a tu dieta diaria:

Agrega espinacas a pastas, sopas y guisos.

Saltea ligeramente las espinacas en una pequeña cantidad de aceite de oliva virgen extra. Sazona con pimienta negra recién molida y queso parmesano recién rallado.

Agrega espinacas a un “wrap”, sándwich o pita.

Prepara una salsa con espinacas, como salsa de espinacas y alcachofas o salsa de espinacas y queso de cabra.

Agrega un puñado de espinacas frescas a un omelet o huevo revuelto, o agrega un puñado a un batido.

Riesgos

Si alguien está tomando anticoagulantes, como warfarina, es importante que no comience a cambiar repentinamente la cantidad de alimentos que ingieren que contienen vitamina K, dado que desempeña un papel importante en la coagulación de la sangre.

El consumo excesivo de potasio puede ser perjudicial para las personas cuyos riñones no funcionan completamente.

Si los riñones no pueden eliminar el exceso de potasio de la sangre, podría ser fatal. Es importante que las personas con problemas renales no consuman niveles peligrosos de potasio.

La espinaca se consume mejor como parte de una dieta nutritiva y equilibrada. Cortesía:

Beneficios para la salud y valor nutricional de la espinaca.

Última actualización: Viernes, 08 Octubre 2021 16:48

Visto: 1776

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/>

[#espinacas](#) [#alimentossaludables](#) [#alimentosnaturales](#) [#soberaniaalimentaria](#)