

HORTALIZAS

Existen diferentes criterios para clasificar las hortalizas, uno de ellos es tener en cuenta que parte de la planta es comestible. Teniendo en cuenta este criterio las hortalizas se clasifican en frutos, bulbos, hojas y tallos verdes, flores, tallos jóvenes, legumbres y raíces. Dentro de estas denominaciones consideramos varias especies.

En esta oportunidad centraremos nuestra atención a las hortalizas de hoja, tallo y flores. Si bien las más consumidas son lechuga, acelga y espinaca también están el repollo, coliflor, brócoli, repollito de bruselas, perejil, apio, berro, espárrago, entre otras.

ORIGEN

Los orígenes de las hortalizas de hojas son variados y no definidos con seguridad.

A modo de ejemplos, según varios autores, la lechuga es una especie que se originó en Asia Menor, en las proximidades del Mar Mediterráneo. Su cultivo y uso como planta comestible y medicinal se remonta a milenios antes de Cristo, y se ha difundido a todas las regiones del mundo.

El origen de la acelga está vinculado a las tierras bañadas por el Mar Mediterráneo, sur de Europa y norte de África. Algunos expertos consideran a Italia como primer referencia para su utilización en la alimentación.

En cuanto a la espinaca, muchos autores afirman que procede del suroeste asiático. Este cultivo en los siglos XV y XVI se extendió por Europa, donde países como Holanda, Inglaterra y Francia fueron los principales consumidores. Más tarde llegó a América, aunque no fue hasta 1920 que esta hortaliza logró ser "popular".

PRODUCCIÓN EN URUGUAY

En Uruguay se dedican a producir estas hortalizas unos 600 productores quienes cultivan aproximadamente unas 1.500 hectáreas. Se producen anualmente unas 20.000 toneladas por año, de las cuales casi el 100 % se destinan al abastecimiento del consumo interno.

Dentro de este grupo la hortaliza más industrializada es la acelga, siendo su principal producto la acelga congelada.

Las principales hortalizas de hoja son: lechuga, espinaca y acelga. La producción de estas hortalizas se lleva a cabo principalmente en la zona sur de nuestro país, en pequeñas unidades de producción especializadas, con alto grado de intensidad en el uso de la mano de obra e insumos y en la proximidad del principal mercado de consumo que es Montevideo. Esto se debe a que el alto contenido de agua, la corta vida poscosecha y la alta relación volumen/peso de estas hortalizas encarecen su transporte.

La disponibilidad de algunos de estos alimentos se visualiza en el siguiente esquema.



La lechuga a través de sus numerosos tipos y cultivares es la hortaliza más importante entre las que se consumen crudas.



NUTRICIÓN Y SALUD

Para lograr una alimentación saludable, es importante incluir frutas y verduras (Grupo 2 de las GABA*) en la alimentación diaria. Este grupo se destaca por tener elevado contenido de agua, vitaminas (ácido fólico, Pro-vitamina A, Vit K, Vit E), minerales (potasio, hierro) y fibra; y bajo contenido de energía.

Las verduras de hoja (espinaca, acelga, berro, lechuga, perejil, endibia, escarola, etc) y las crucíferas (brócoli, coliflor, repollo, repollito de brusela), se caracterizan por tener elevada cantidad de fibra, la cual tiene gran importancia en la prevención de enfermedades cardiovasculares, diferentes tipos de cáncer y estreñimiento.

Son fuentes de ácido fólico (principalmente la espinaca, el perejil, berro, acelga y brócoli), consumir la cantidad correcta antes y durante el embarazo ayuda a prevenir ciertas anomalías congénitas en el sistema nervioso, incluyendo la espina bífida en el bebé. También son ricos en hierro, importante en la prevención de anemias y sus consecuencias (decaimiento, irritabilidad, falta de concentración y bajo rendimiento, afectando el desarrollo intelectual y el crecimiento en niños).

El brócoli, repollo y coliflor contienen sustancias con gran poder antioxidante las cuales reducen el riesgo de presentar distintos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Se pueden consumir en ensalada crudas o cocidas, como plato principal, combinadas con arroz, pasta o legumbres, como guarnición, en tortilla, salteadas, en jugos combinadas con frutas.

*Manual para la Promoción de Prácticas Saludables de Alimentación en la Población Uruguaya. Programa Nacional de Nutrición, Ministerio de Salud Pública, Dirección General de Salud 2005