



## Espinaca

### DESCRIPCIÓN

Es una planta herbácea anual, que a pesar de considerarse una planta de primavera, en climas benignos como el nuestro, crece muy bien durante el otoño e invierno. Su fase productiva comienza con el crecimiento vegetativo, finalizando con la subida a flor, realizándose la recolección de forma manual y en varias fases.

### ORIGEN

Parece situarse en Persia, suroeste asiático. Fue introducida en España en el siglo XI por los árabes. Como provincias con mayor superficie en nuestro país destacamos: Navarra (750 ha.), Badajoz (650 ha.) y Albacete (464 ha.) \*.

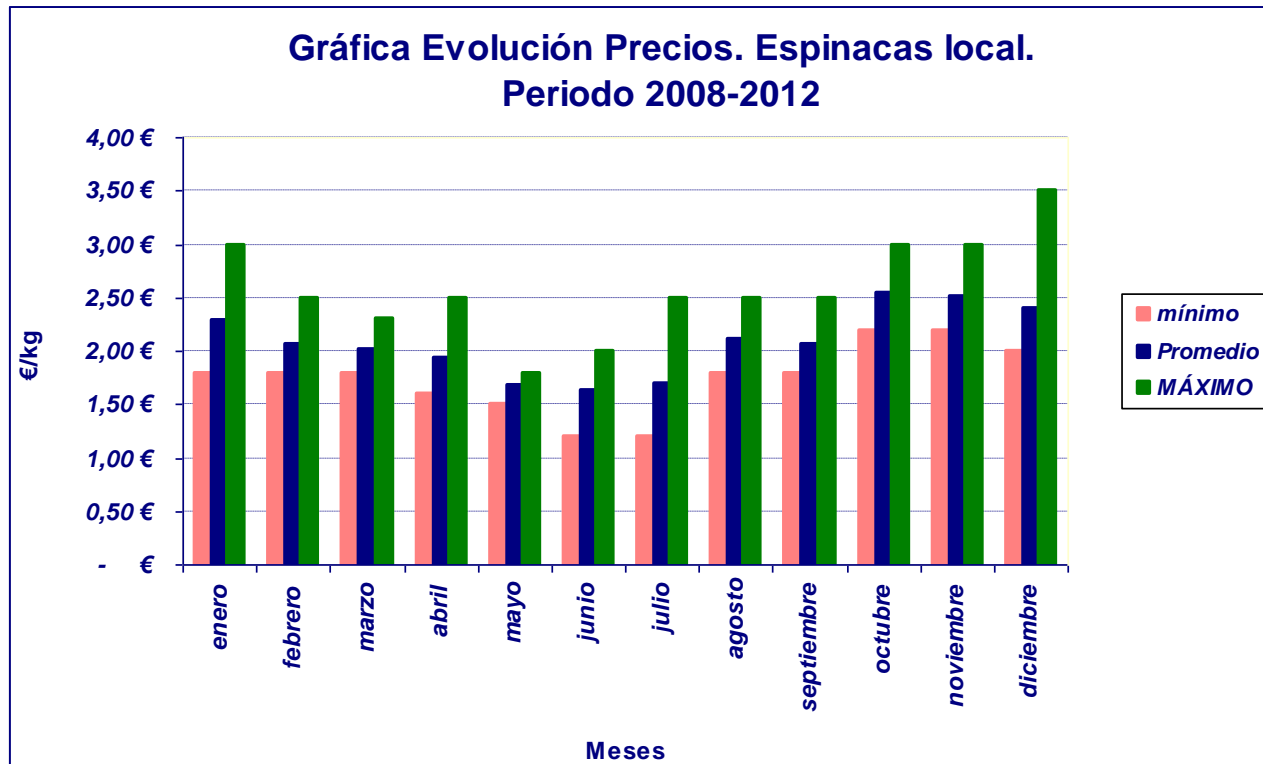
### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES.

En Canarias existen unas 51 ha de este producto correspondiendo a la provincia de S/C de Tenerife 30 ha, destacando los municipios de Icod de los Vinos (7 Ha.), Granadilla (7 ha), Santa Cruz (zona el Tablero) (3 ha.) y El Rosario (2,2 ha.)\*\*.

La variedad más cultivada, tanto en la zona de Icod como en el Tablero, es la **Sirius**, (hoja festoneada de forma oval, lisa y color verde muy oscuro), aunque en Icod se usa también la **Viking** en la época de verano ya que presenta unas hojas de color verde medio y tamaño mediano, festoneadas en la base, (más duras para esta temporada del año), y resiste la subida a flor.

### PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE entran unos 113.851 kilos anuales (100% de origen local). Respecto a precios, éstos oscilan generalmente entre las y los 1,20 y los 3,50 €/kg., aunque de forma irregular, los mínimos se suelen darse entre los meses de abril a julio, situándose los máximos a finales y principios de año.



**PROPIEDADES NUTRITIVAS.**

En lo referente a sus propiedades, la espinaca es una verdura compuesta principalmente de agua e hidratos de carbono y es durante los meses de invierno cuando aporta una mayor cantidad de Vitaminas A, B y C. Contiene más hierro, calcio y fósforo que cualquier otro vegetal lo cual ayuda a la regeneración de glóbulos rojos recomendando su consumo en casos de anemia y embarazo. Gracias a su alto contenido en oxalato de calcio, es un alimento adecuado para que el intestino se recupere en los casos de estreñimiento, ayudando a la prevención de hemorroides.

<b>Calorías</b>	<b>18 Kcal</b>	<b>Agua</b>	<b>92,7 g</b>
Proteínas	2,5 g	Potasio	633 mg
Fibras	2,3 g	Hierro	4,1 mg
Hidratos de Carbono	1,2 g	Vitam. A	816 ug
Grasas	0,3 g	Vitam. C	51 mg

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

\*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

\*\*Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011