



ALCACHOFA

DESCRIPCIÓN

La alcachofa es una planta herbácea cuyo órgano comestible es su inflorescencia. Según el lenguaje de las flores, significa “mujer fácil”, pues solo con eliminar unas pocas hojas se alcanza su corazón. A pesar de ser perenne, las plantas deben ser renovadas cada dos o tres años. Se aconseja reproducir el cultivo mediante esquejes o hijuelos en lugar de semillas, debido a la mayor garantía que ofrece este método.

ORIGEN

Su origen parece ubicarse en la región mediterránea (hay quienes citan Canarias como zona de origen). Vegeta adecuadamente en climas templados.

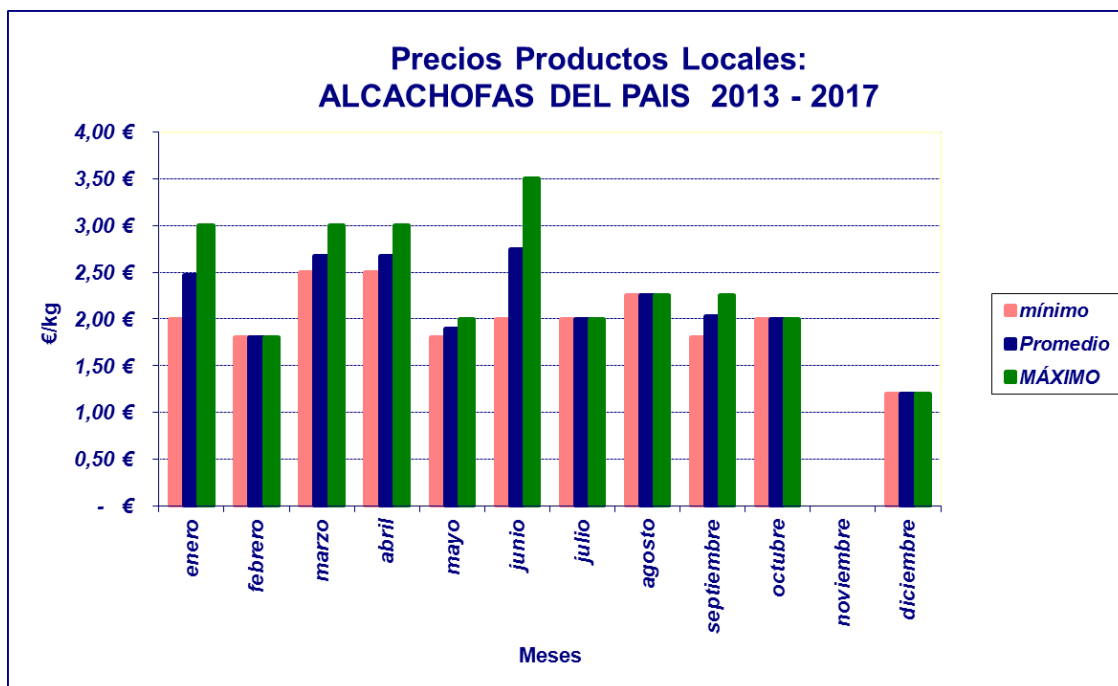
SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **15.002 ha**, siendo las comunidades de Murcia (**6.893 ha**) y Valencia (**3.856 ha**) las que mayor superficie de cultivo presentan (*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **10,1 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**9,1 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**1 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **10.416 t: 8.584 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **1.832 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: el Rosario (**7 ha**), la Laguna (**1 ha**) y los Realejos (**0,5 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **7.800 kg/ha**.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE las entradas anuales de esta hortaliza de origen local suponen apenas unos **370 kg (1,5%)**, frente a las **25 toneladas** que vienen importadas. Respecto a los precios, éstos oscilan entre **1,30 y 3,50€/kg** para la alcachofa local. La época de comercialización va de otoño a la primavera siguiente.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La alcachofa es un producto diurético muy indicado contra el colesterol, la gota y la urea. El agua de su cocido es muy recomendable para los problemas hepáticos debido a que favorece la secreción de la bilis. Es también aconsejable para los diabéticos debido a su propiedad hipoglucemiante en sangre. Ricas en minerales y en fibra, resultan muy adecuadas para el organismo. A la hora de elegir las hay que tener en cuenta su aspecto uniforme, su color verde oliva y sus hojas bien prietas.

Calorías	49 Kcal	Agua	82,2 g
Proteínas	2,4 g	Hierro	1,5 mg
Fibras	2,0 g	Potasio	350 mg
Hidratos de Carbono	9,5 g	Vitam. A	17 mg
Grasas	- g	Vitam. C	8 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 2016

(**) Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016