



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. La recolección se realiza de forma manual y en varias fases.

ORIGEN

Parece ser originaria de Persia, suroeste asiático. Fue introducida en España en el Siglo XI por los árabes.

SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **3.717 ha**, destacando las comunidades de Andalucía (**694 ha**) y seguida por Navarra (**681 ha**) en cuanto a superficie destinada (*).

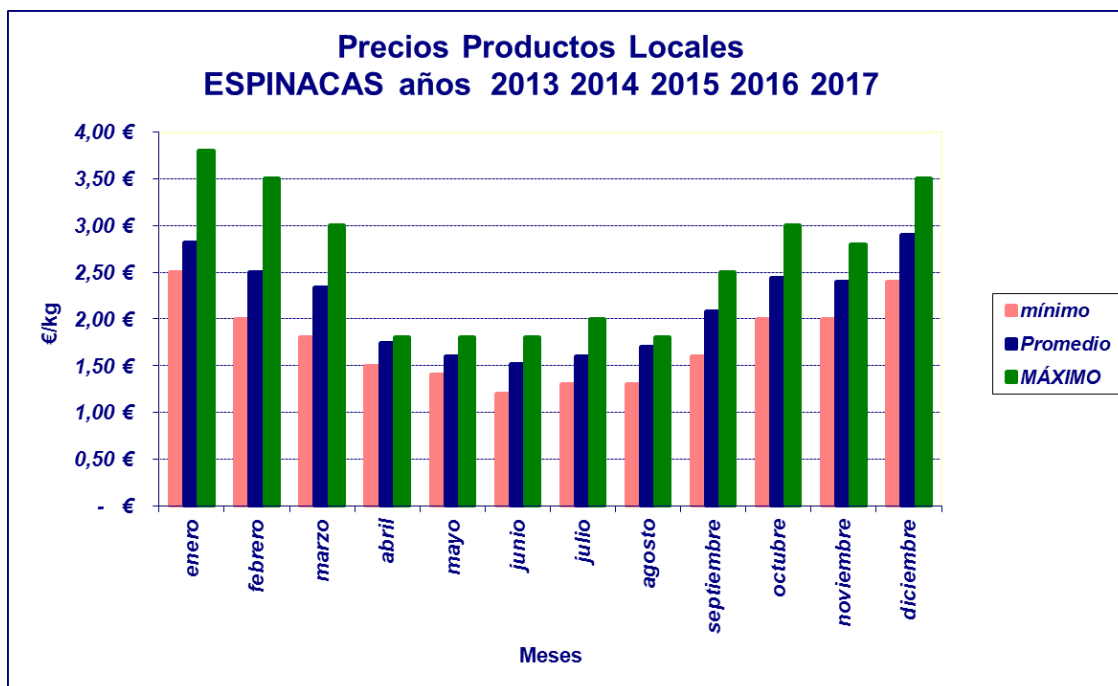
En Canarias se cultiva una superficie total de unas **58 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**34,3 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**27,3 ha**) (**). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **1.146 t: 656 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **490 t** en Las Palmas de Gran Canaria (*). A nivel municipal destacan: Granadilla (**7 ha**), Icod de los Vinos (**6 ha**) y Guía de Isora (**2,5 ha**) (**). Los rendimientos se sitúan en torno a los **19.100 kg/ha**.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

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 cultiva también la **Viking** en la época de verano (presenta hojas de color verde 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 unas **128 toneladas anuales (100% de origen local)**. Respecto a precios, éstos oscilan generalmente entre **1,20 y 3,80€/kg**, aunque de forma irregular, los mínimos se suelen dar entre los meses de abril a agosto, 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 Vitamina A, B y C. Contiene más hierro, calcio y fósforo que cualquier otro vegetal, lo cual ayuda a la regeneración de glóbulos rojos, por lo que es 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.

Calorías	18 Kcal	Agua	92,7 g
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 2016

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