



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.

Como provincias con mayor superficie en nuestro país destacamos: Navarra (687 ha.), Valladolid (309 ha.) y Almería (300 ha) *.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen unas 58 ha. de este producto correspondiendo a la provincia de S/C de Tenerife 34,3 ha, destacando los municipios de Granadilla (7 ha), Icod de los Vinos (7 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.

COMERCIALIZACIÓN EN MERCATENERIFE

En MERCATENERIFE entran unos 105.184 kilos anuales (100% de origen local).

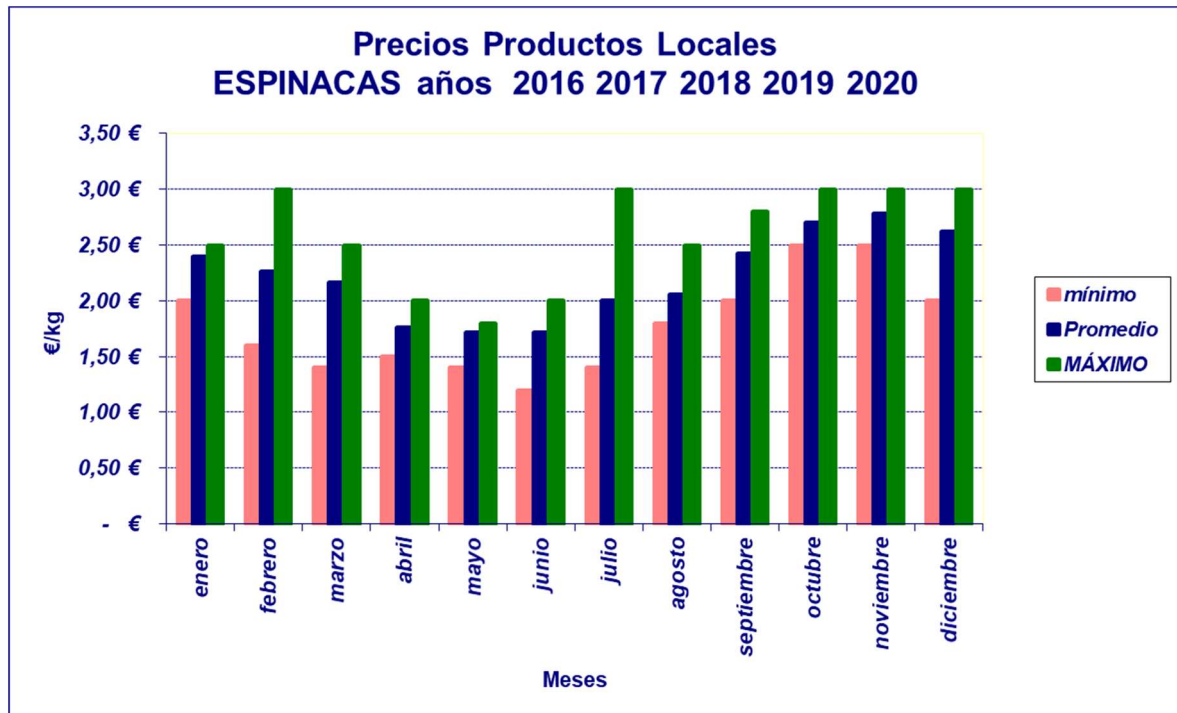
ESPINACA

	TOTAL Kg No Local	Porcentaje de origen No Local	TOTAL Kg Local	Porcentaje de origen Local	Kg TOTAL
ESPINACAS	0		105.184	100,0%	105.184

Local = Origen Prov. S/C de Tfe

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

Respecto a precios, éstos oscilan generalmente entre los 1,20€ y los 3,00 €/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, 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 Agricultura y pesca, Alimentación y Medio Ambiente, año 2019.

** Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2019.