

Apio

Celery

Apium graveolens



El apio (*Apium graveolens*) es una especie vegetal perteneciente al orden de las *umbellíferas*. Posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acunadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor acre, aunque el blanqueo de los tallos en el cultivo hace que pierdan estas cualidades, adquiriendo un sabor más dulce y el característico aroma que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas.

Es una planta que crece de forma espontánea en las zonas pantanosas y cercanas al agua, en toda Europa. Su nombre viene del celta, apon, que significa «agua», lo cual es una buena referencia a los lugares en los que crece.

Su uso en la mesa viene de la antigüedad, pues ya los egipcios y los griegos lo consagraban a las divinidades. Los romanos lo consumían en los banquetes funerarios, y se depositaban manojos de apio en las tumbas, como homenaje a los muertos. En la Edad Media, se potenciaron sus propiedades culinarias y curativas.

Estacionalidad

Hay dos épocas de siembra al año, una en invierno y otra en primavera. Por ello, se pueden encontrar todo el año en el mercado, aunque los mejores se encuentran en otoño e invierno.

Porción comestible

65 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, flavonoides, vitamina C, E, potasio, sodio y calcio.

Valoración nutricional

A pesar de que el apio no es una fuente importante de energía, su consumo resulta saludable y refrescante por su contenido en agua, sales minerales y vitaminas diversas. Por tanto, se puede considerar al apio como un buen regulador. Después del pepino, el apio es la hortaliza de menor valor energético. Destacan las vitaminas C y E, aunque la cantidad de estos nutrientes resulta insignificante si se compara con la media de las hortalizas. Lo mismo ocurre con los minerales (potasio, sodio y calcio). Respecto a la fibra, el apio es una fuente discreta.

El apio contiene flavonoides, compuestos con actividad antioxidante y funciones biológicas diversas (vasodilatadores, anti carcinogénicos, antiinflamatorios, antibacterianos, inmuno-estimulantes, antivirales, etc.), entre los que cabe citar la miricetina, quercetina y kaempferol (flavonoles), y la luteolina y apigenina (flavonas).

Asimismo, contiene pequeñas cantidades de furanocumarinas biológicamente activas, fundamentalmente la xantotoxina y el bergapteno, que pueden actuar en la prevención del cáncer, y que también se han utilizado en el tratamiento de algunas enfermedades de la piel como el vitiligo y la psoriasis.

Por otro lado, el aceite de semilla de apio contiene fítalos que podrían tener un efecto preventivo de los procesos cancerígenos. Además, otro fítalo natural de la semilla del apio (sedanólida), se usa como remedio para tratar procesos inflamatorios como la gota o el reumatismo.

Destaca su función diurética por su gran contenido en agua y en un aceite volátil, el apiol.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por rama (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	16	21	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,3	1,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,13	17	13
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	1,3	1,7	375-413	288-316
Fibra (g)	1,8	2,3	>35	>25
Agua (g)	95,4	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	55	71,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,6	0,8	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	19,5	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,1	15	15
Sodio (mg)	126	164	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	341	443	3.500	3.500
Fósforo (mg)	32	41,6	700	700
Selenio (μg)	3	3,9	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,7	0,9	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,13	1,8	1,6
Folatos (μg)	12	15,6	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	7	9,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	95	124	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (APIO). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. Tr: Trazas.*Datos incompletos.