

Endibia

French endive

Cichorium endivia L.



La endibia o endivia es una hortaliza que pertenece a la familia de las *asteráceas* (compuestas), en la que se incluyen a más de 1.000 géneros y 20.000 especies de las que muy pocas son cultivadas. Esta familia, cuyo nombre actual deriva del griego Aster (estrella), se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas, como es el caso del girasol. En ella se incluyen muchos tipos de hortalizas de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa), o de tallo (cardo). La endibia es en realidad una variedad de la achicoria que se obtiene mediante un cultivo forzado o artificial. Los agricultores belgas descubrieron en 1850, que las raíces de achicoria guardadas en un ambiente oscuro, cálido y húmedo, producen unos brotes muy tiernos y blancos. La endibia posee sabor ligeramente amargo, debido a los compuestos químicos lactucina, lactucopicrina e intibina.

Estacionalidad

Las endibias son hortalizas que están disponibles en el mercado durante todo el año, pero sobre todo en la época que va desde otoño hasta principios de verano.

Porción comestible

81 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, hierro, folatos, vitaminas A y C.

Valoración nutricional

Entre los macronutrientes, los hidratos de carbono destacan por su contenido en inulina, un oligosacárido al que recientemente se han atribuido propiedades anticancerígenas, pudiendo contribuir a reducir el riesgo de cáncer de colon en humanos.

Contiene folatos, vitamina A y vitamina C. La deficiencia en ácido fólico puede producir anemia megaloblástica, y se asocia con un aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, procesos cancerígenos y malformaciones congénitas fetales (defectos del tubo neural como espina bífida, problemas cardíacos, labio leporino, etc.). También se ha relacionado la carencia en esta vitamina con alteraciones en el crecimiento, y con una peor función mental.

La provitamina A de las endibias se transforma en vitamina A conforme el cuerpo lo necesita. Dicha vitamina, también denominada retinol, es esencial para la visión, el buen estado de la piel, los tejidos y para el buen funcionamiento de nuestro sistema de defensas.

La vitamina C, al igual que la provitamina A, tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones.

En cuanto a los minerales, aporta pequeñas cantidades de calcio, fósforo, yodo y selenio; siendo el potasio y el hierro los que resultan más abundantes. El potasio es un mineral

necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes y participa en los procesos de obtención de energía. El calcio vegetal no se asimila apenas, en relación con el de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de este mineral. Algo similar ocurre con el hierro, cuya absorción es mucho mayor cuando procede de alimentos de origen animal. El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea que produce las hormonas tiroideas, participantes en numerosas funciones metabólicas, como el mantenimiento de la temperatura y del metabolismo corporal. Asimismo, el yodo es esencial en el crecimiento del feto y en el desarrollo de su cerebro. El selenio destaca por su actividad antioxidante frente a los radicales libres.

Además, al consumirse generalmente en forma cruda (ensalada) se evitan las pérdidas de nutrientes durante el cocinado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	25	20	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,5	1,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,24	0,2	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,04	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,02	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,13	0,11	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)	3,6	2,9	375-413	288-316
Fibra (g)	1,3	1,1	>35	>25
Agua (g)	93,4	75,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	58,5	47,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,94	0,8	10	18
Yodo (µg)	6	4,9	140	110
Magnesio (mg)	6,3	5,1	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,2	15	15
Sodio (mg)	10	8,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	322	261	3.500	3.500
Fósforo (mg)	33	26,7	700	700
Selenio (µg)	2,8	2,3	70	55
Tiamina (mg)	0,07	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,31	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,04	1,8	1,6
Folatos (µg)	115	93,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	10	8,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	251	203	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1	0,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ENDIBIA). 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.