

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

Proteínas, potasio, folatos y vitamina A.

Valoración nutricional

La endivia es un alimento con bajo contenido energético. Entre los macronutrientes, los hidratos de carbono destacan por su contenido en inulina, un oligosacárido al que se le destaca por su acción prebiótica.

Es fuente de folatos y vitamina A. Los folatos contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Una ración de endivia cubre el 33% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para la población de estudio.

La vitamina A contribuye al mantenimiento de la piel, las mucosas y la visión en condiciones normales. Una ración de endivias cubre el 20% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para la población de estudio.

En cuanto a los minerales, el potasio resulta ser el más abundante, el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

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 |
| Coolesterol (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. * Datos incompletos.