



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services**  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## **Plantas de Hojas Comestibles**



Las plantas de hojas comestibles crecen en Carolina del Norte entre los meses de marzo a diciembre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

### **Características de las Plantas de Hojas Comestibles**

Las plantas de hojas comestibles son aquellas cuyas hojas se comen al igual que los vegetales.

La mayoría de ellos pueden comerse crudos, en ensaladas. Poseen los más variados sabores y también pueden utilizarse para acompañar otros platos.

Algunos vegetales de hojas verdes, crecen durante el invierno y otros durante el verano; algunos son perennes y otros de estación. Muchos de ellos son además adaptables a diversos climas y se desarrollan de acuerdo al caso como cultivos mayores o como cultivos menores.

Actualmente se conocen cerca de mil especies de plantas con hojas comestibles.

### **Cómo Almacenar la Plantas de Hojas Comestibles**

La mayoría de ellas pueden almacenarse en la refrigeradora por varios días, dentro de una bolsa plástica perforada.

Las hojas cosechadas tiernas y de estructura delicada se marchitan pronto; es mejor comerlas lo antes posible, o comprarlas el mismo día en que se van a consumir.

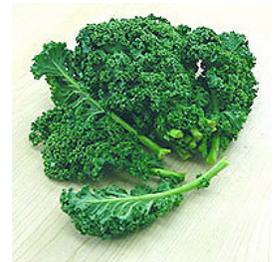
## Plantas de Hojas Comestibles y la Salud

Las plantas de hojas comestibles son bajas en calorías, bajas en grasa, altas en proteína por caloría, altas en fibra, altas en hierro y calcio y muy buena fuente de fotoquímicos. Al igual que muchos vegetales contienen antioxidantes que ayudan al organismo a desintoxicarse, lo cual las coloca entre los alimentos que ayudan a reducir los riesgos de cáncer.

Sobre todo las de hojas verde oscuro poseen grandes propiedades alimenticias. Son ricas en beta caroteno (precursor de la vitamina A), en vitamina C, en calcio, hierro, folate y magnesio. También contienen luteína y zeaxantina, las cuales se piensa que protegen la vista de cataratas y degeneración de la macula.

## Plantas de Hojas Comestibles Producidas en Carolina del Norte

**Kale (col rizada):** es un gran alimento para la salud de los huesos. Ofrece grandes cantidades de vitamina K, la cual ayuda a formar hueso. También contiene manganeso, el cual promueve la densidad de los huesos y, kale es además alta en calcio. Es una rica fuente de vitamina C y beta-caroteno; una buena fuente de hierro y vitamina B6 y, contiene también luteína y zeaxantina, las cuales ayudan a la salud de la vista.



**Swiss chard (cardo suizo):** contiene vitamina C, potasio y, una alta cantidad de hierro. Provee vitamina A, vitamina E, potasio, magnesio y beta-caroteno. Sin embargo, al igual que la espinaca contiene también niveles altos de oxalatos y, demasiado ácido oxalático puede interferir con la absorción del calcio.

**Bok choy (col china):** es una rica fuente de vitamina C, beta caroteno y hierro. Es también una buena fuente de folate, vitamina B6 y calcio.



**Collard greens:** Son una fuente excelente de folate, vitamina C y beta caroteno y calcio.

**Beet greens:** Son ricos en beta-carotenos, vitamina C, hierro y calcio.

Es mejor comerlos cuando están tiernos.





**Spinach (espinaca):** La espinaca contiene vitamina A, vitamina C y tiene altos niveles de calcio, fósforo y potasio; también cantidades moderadas de proteína. Sin embargo, contienen también oxalatos y demasiado ácido oxálico puede interferir con la absorción del calcio.

**Mustard and Turnip greens:** contienen vitamina K, vitamina C, vitamina E y folate. Son sobre todo una fuente muy rica de calcio.



**Arugula:** Es una fuente excelente de vitamina A, vitamina C, ácido fólico, calcio, manganeso y magnesio. Es también una gran fuente de potasio, hierro, zinc, riboflavina, cobre y clorofila.

La arugula, al igual que otros crucíferos vegetales, contiene glucosinolatos, un compuesto anticancerígeno, un antioxidante que estimula la desintoxicación del organismo.

**Cabbage (col):** tiene un contenido alto de fibra, vitamina C, beta-caroteno (precursor de la vitamina A) y ácido fólico.



**Dandelion (diente de león):** Crece como hierba mala, sin embargo existen especies cultivadas que no tiene el mismo sabor amargo. Las tres principales especies cultivadas se llaman: Thick Leaf, Improved Thick Leaf y Arlington Thick Leaf. Resultan una fuente excelente de beta-caroteno (precursor de vitamina A), vitamina C, calcio y varios otros minerales.

**Romaine Lettuce (lechuga romana):** es una rica fuente de vitamina A, vitamina K, vitamina C, folate, manganeso, cromo y fibra.



**Mache:** debido a su alto contenido de vitamina B9, Mache o Lamb's lettuce es buena contra el stress, la depresión y la fatiga.

**Turnips (nabos):** no solamente es bajo en calorías sino también es diurético. Además contienen vitamina C, calcio, fósforo, magnesio y, altas cantidades de ácido fólico.





**Watercress (berros):** posee Phenylethyl isothio-cyanate (peitc), un aceite que causa su sabor amargo y este aceite podría ser lo que le otorga sus propiedades anticancerígenos. Contiene también beta-caroteno, vitaminas: A, B1, B6, C, E, K; además de abundante yodo, hierro, calcio, magnesio, zinc y de un flavonoide llamado quercetin, el cual es des-inflamante, antihistamínico y antioxidante.

### **Notas**

- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**