

Valor nutricional y beneficios para la salud de la alcachofa



I CONGRESO NACIONAL
DE LA ALCACHOFA
Benicarló 2026

Alma Palau

Dietista-Nutricionista

Clínicas
UCV



Universidad
Católica de
Valencia
San Vicente Mártir



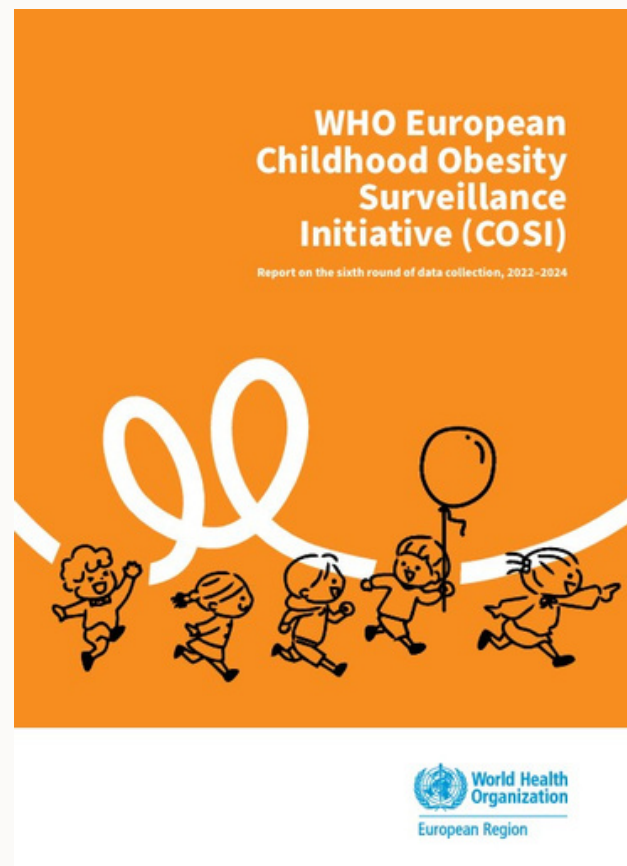
“A nivel mundial, solo se consume la **mitad** de la cantidad recomendada de frutas y verduras por semana frente a cinco veces el nivel recomendado de carne roja o procesada” (The EAT-Lancet, 2025)



<https://www.nutrition.org.uk/news/eat-lancet-commission-report-calls-for-healthy-sustainable-and-just-food-systems/>



2022-2024



PREVALENCIA
SOBREPESO
INLUYENDO
OBESIDAD
ENTRE 7-9
AÑOS

CONSUMO
DIARIO DE
VEGETALES
ENTRE 6-9
AÑOS

Fig. 3. Prevalence of overweight (including obesity – WHO definitions) in children aged 7–9 years (%)

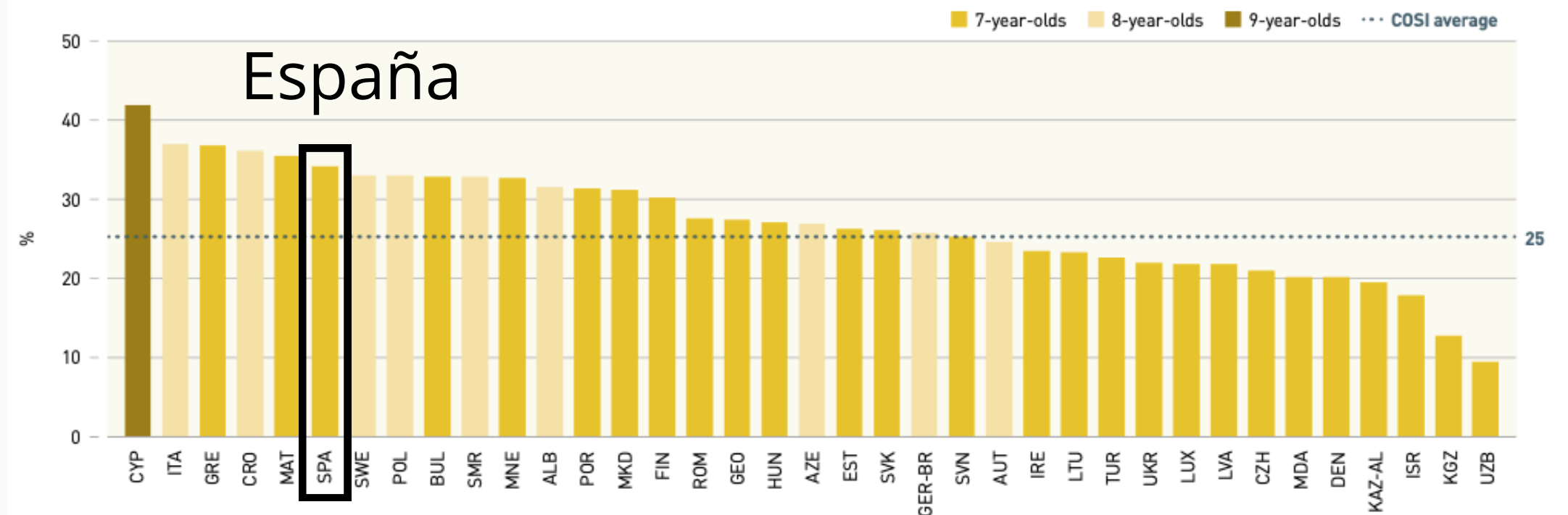
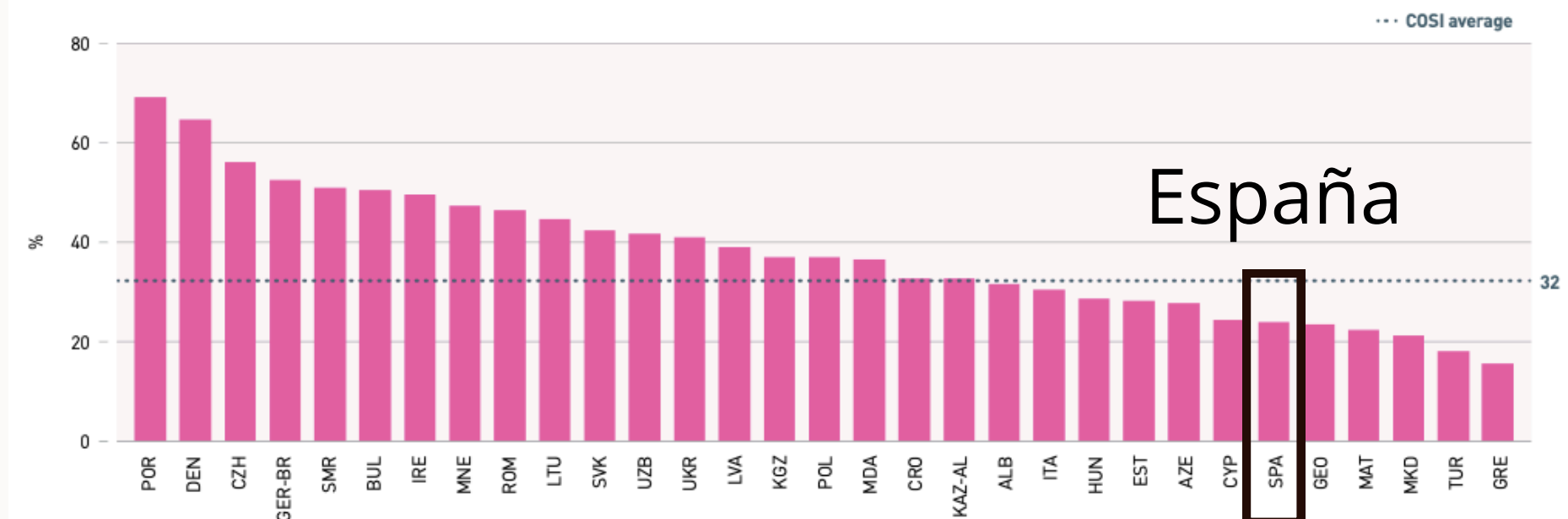


Fig. 23. Daily consumption of vegetables among 6–9-year-olds (%)





<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23923586/>

La alcachofa, *Cynara scolymus*

- Es una de las plantas cultivadas más **antiguas** del mundo.
- Sus extractos, obtenidos de hojas, frutos y raíces, se han utilizado como **medicamentos** desde tiempos inmemoriales.
- Los efectos farmacológicos y terapéuticos en el **hígado** ya se conocían en S XVII.
- Los estudios actuales confirman propiedades en hígado, vesícula biliar y actividad hipolipemiante, hipoglucemiante y antioxidante.
- Es considerada un **alimento funcional**.



¿Qué significa que un alimento sea funcional?

Un alimento funcional es aquel que, además de aportar nutrientes básicos, ejerce **efectos beneficiosos adicionales** sobre una o varias funciones del organismo, contribuyendo a mejorar la salud, el bienestar o a reducir el riesgo de enfermedad.

Otros alimentos que puedan considerarse funcionales:

Yogur / kéfir
Ajo / cebolla
Té verde
Frutos rojos
Legumbres
AOVE

<https://ilsi.org>

¿Qué características debe cumplir?

Evidencia científica

Demostrado científicamente y dentro de las cantidades habituales de consumo.

Beneficios adicionales

Debe ejercer un efecto beneficioso en funciones selectivas del organismo, más allá de la simple nutrición, Ej.: mejorar la salud intestinal.

Consumirse como alimento habitual

Debe formar parte de la dieta diaria, no presentarse en comprimidos o cápsulas (eso ya serían nutraceuticos).

Debe ser seguro

No debe producir efectos nocivos.



Evidencia científica sobre el valor nutricional y saludable de la alcachofa

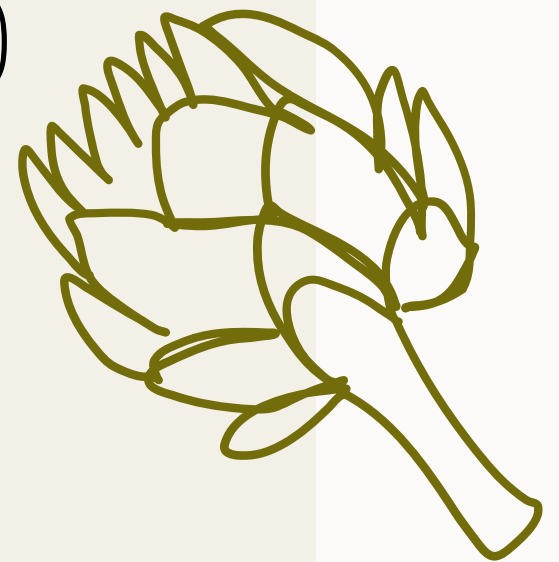
PERFIL NUTRICIONAL

- a. Baja en **calorías** 22 kcal/100 gr. comestibles = 2-3 alcachofas medianas
- b. 3 gr de **proteína** + 2 gr de **hidrato de carbono**
- c. **Fibra** 9,4 g/100 g. Principalmente inulina (FOS-larga)
- d. **Fósforo**: 390 mg de fósforo (60% IDR) y **Potasio**: 1300 mg (40% IDR)

COMPUESTOS BIOACTIVOS o FITOQUÍMICOS

- a. **Polifenoles**: Ácidos cafeoilquínicos (cinarina y ácido clorogénico)
- b. **Flavonoides**: luteolina y apigenina
- c. **Sesquiterpenos**

Sus propiedades nutricionales, bioactivas y funcionales NO son tan marcadas en la mayoría de las hortalizas. Y las bioactivas se deben al conjunto de fotoquímicos



Beneficios para la salud comprobados científica y clínicamente:



Salud digestiva

- Mejoría de la dispepsia funcional (pesadez, hinchazón, digestión lenta).
- La inulina contribuye al equilibrio de la microbiota, con efecto prebiótico.

Estimula la secreción biliar (acción colerética)



Salud hepática

- Propiedades hepatoprotectoras asociadas a ácidos cafeoilquínicos y sesquiterpenos.



Control del colesterol



Efecto antioxidante

- Un estudio de 2025 (UMH, publicado en Antioxidants Journal) mostró alta concentración de compuestos fenólicos con fuerte actividad antioxidante reducción del estrés oxidativo y protección celular.



Salud cardiovascular

- Contenido bajo en grasas, colesterol y sodio, compatible con dietas cardioprotectoras
- El potasio favorece la regulación de la presión arterial.

Las alcachofas pequeñas contienen más antioxidantes

Mejora el hígado graso dentro de un abordaje global

Flavonoides con acción antiinflamatoria y cardioprotectora



Conclusión

La evidencia científica reciente confirma que la alcachofa es un alimento altamente saludable, gracias a:

- Su perfil nutricional equilibrado y bajo en calorías.
- Su riqueza en fibra e inulina, beneficiosa para la microbiota y digestión.
- Es la hortaliza más rica en polifenoles antioxidantes.
- Efectos demostrados sobre digestión, función hepática, perfil lipídico y salud cardiovascular.

Además, los estudios más recientes (2025-2026) continúan reforzando su posición como uno de los vegetales más interesantes de la dieta mediterránea.



Única hortaliza que, al combinar inulina con polifenoles altos, mejora la dispepsia intestinal, más allá de sólo aportar fibra.

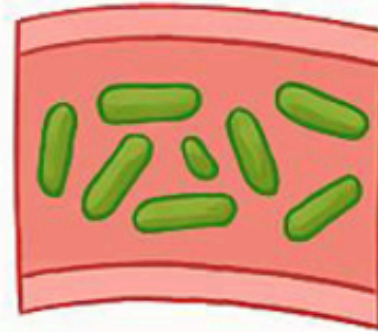
¿Cómo actúa la inulina en el organismo?

La inulina es un tipo de fibra soluble que no se digiere en el intestino y llega prácticamente intacta al colon

Pertenece al grupo de los fructanos, específicamente fructooligosacáridos de cadena larga (FOS-larga).

1. Actúa como prebiótico:

Al llegar al colon sin digerir, sirve de alimento para bacterias beneficiosas, especialmente bifidobacterias.



2. Mejora el tránsito intestinal:

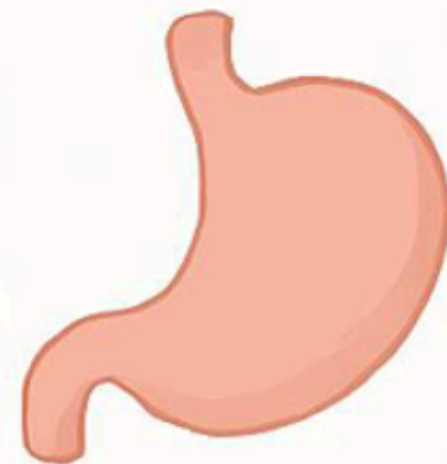
La fermentación de la inulina aumenta la masa bacteriana y estimula el movimiento intestinal.



Los AGCC bajan el pH del colon (más ácido) y favorecen la absorción del calcio y el magnesio

3. Contribuye a la salud digestiva general

Favorece una microbiota equilibrada, mejora la función digestiva, reduce el malestar intestinal y ayuda a mantener una mucosa colónica saludable.



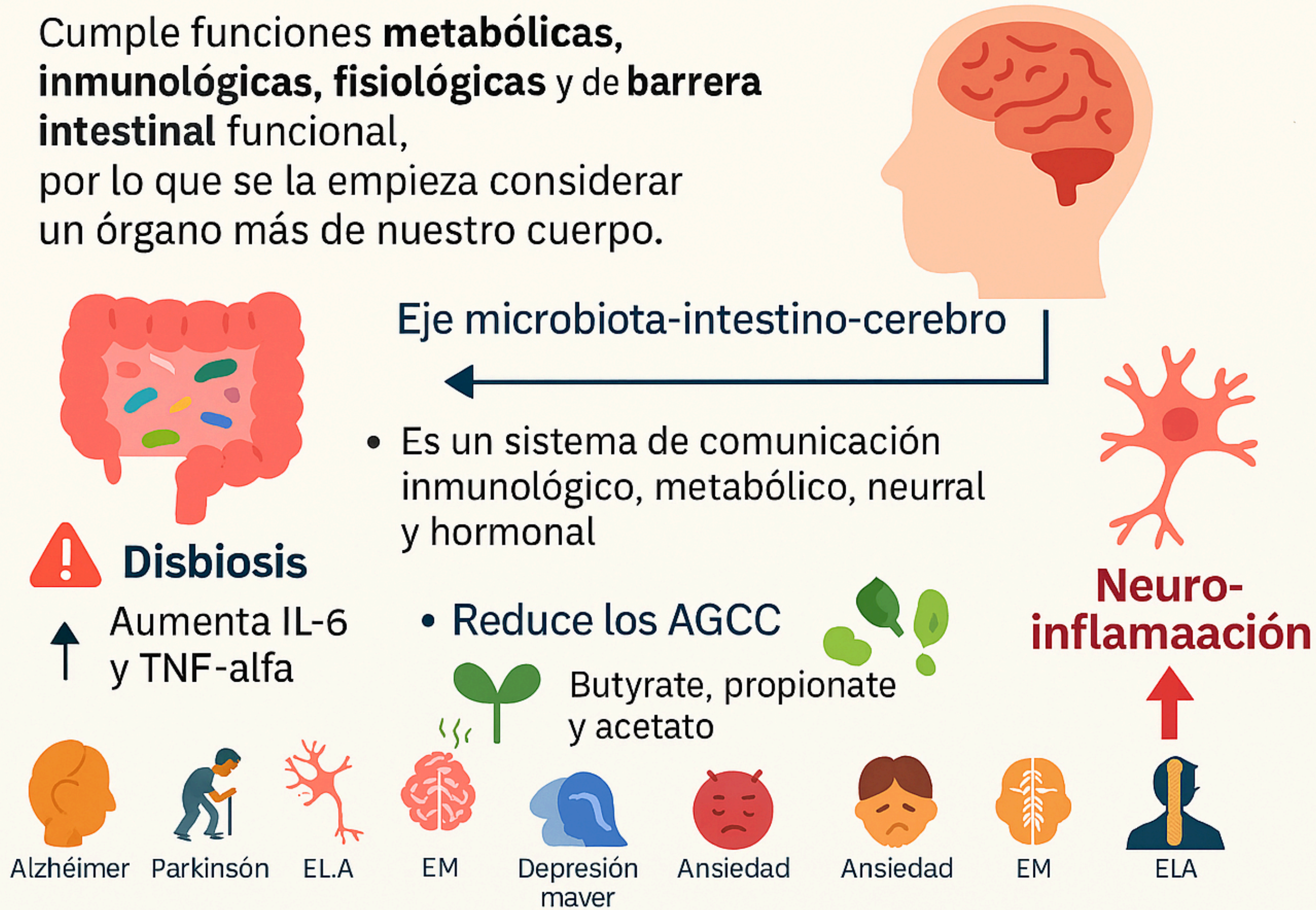
4. Favorece la producción de ácidos grasos de cadena corta (AGCC):

Durante su fermentación, las bacterias producen butirato, acetato y propionato, AGCC esenciales para la salud del colon y la regulación metabólica.



Microbiota intestinal y neuroinflamación

Cumple funciones **metabólicas**, **inmunológicas**, **fisiológicas** y de **barrera intestinal** funcional, por lo que se la empieza considerar un órgano más de nuestro cuerpo.



¿Quiénes se benefician más de la inulina?



Personas con estreñimiento o tránsito lento

- La inulina aumenta el volumen fecal, estimula el peristaltismo y mejora la frecuencia defecatoria.



Personas con disbiosis intestinal

- La inulina aumenta mejora la microbiota nutriendo a una de las cepas más presentes, las bifidobacterias.



Personas con síndrome metabólico o resistencia a la insulina

- La inulina puede mejorar la sensibilidad a la insulina y modular el metabolismo energético.



Personas con problemas cardiovasculares

- Reduce la absorción del colesterol y mejora el perfil lipídico.



Personas mayores con riesgo de osteoporosis

- Favorece la absorción de calcio y magnesio, contribuyendo a la salud ósea.



Personas que buscan reforzar su sistema inmunitario

- La mejora de la microbiota contribuye a un mejor funcionamiento inmunitario.



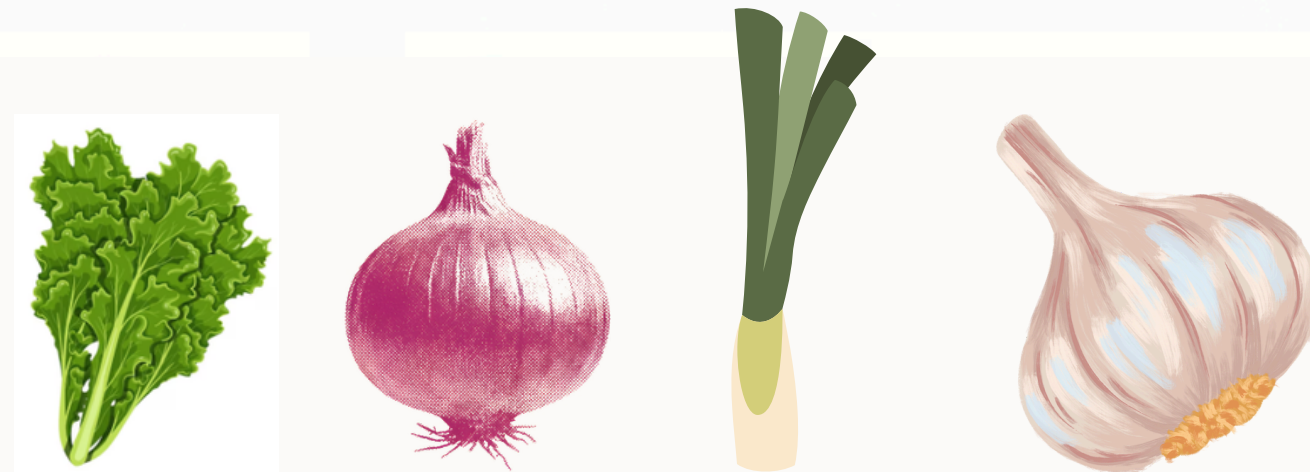
Fuentes alimentarias principales de inulina

La inulina está presente en miles de especies vegetales, pero solo algunas contienen cantidades relevantes.

Los alimentos más ricos son la achicoria (79%), la cebolla (48%), el puerro (37%) y el ajo (29%).

Dosis recomendadas segun la evidencia

- 5 a 10 g/día de inulina al día para mejorar la microbiota, mejorar funcion intestinal y obtener beneficios digestivos acumulados
- 10 a 20 g/día para efectos metabólicos más intensos (glucemia, lipidos) y potenciar el sistema inmunitario.



79% 48% 37% 29%

Contenido de inulina en la alcachofa:

- Se estiman 9,4 g de fibra por 100 gr. (3 veces más que la mayoría de hortalizas).

En la alcachofa varía del 50 al 70% de la fibra total, es decir, entre 4,7 y 6,6 g por 100 g de parte comestible.

1 ración (150g) = 7,5 - 9,9 g



¿Para quién estaría “contraindicada” la alcachofa?



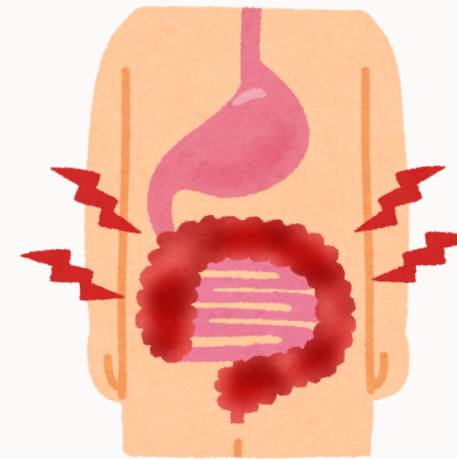
Alérgicos a
plantas de la
familia
Asteraceae



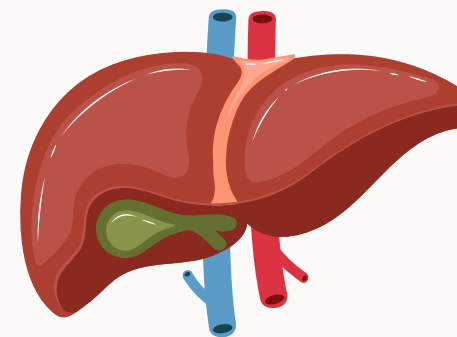
Embarazadas:
Mayor
sensibilidad
gastrointestinal



Lactancia:
Cambia el sabor de
la leche materna



Personas con EI,
intolerancia a FODMAPs,
diarrea funcional, colitis
activa, diverticulitis aguda,
postoperatorio digestivo



Personas con cálculos
bilíares, colecistitis,
obstrucción de las vías
bilíares.



TEST DE SALUD DIGESTIVA



¿TIENES ARDOR DESPUÉS DE UNA COMIDA NORMAL?	SI	NO
¿TIENES DIGESTIONES PESADAS?	SI	NO
¿TIENES SENSACIÓN DE HINCHAZÓN ABDOMINAL?	SI	NO
¿HACES MENOS DE 3 DEPOSICIONES POR SEMANA?	SI	NO
¿TE CUESTA ESFUERZO LA DEPOSICIÓN?	SI	NO

SI HAS CONTESTADO QUE "SI" A 2 Ó MÁS PREGUNTAS: PUEDES SUFRIR UN TRASTORNO DIGESTIVO FUNCIONAL

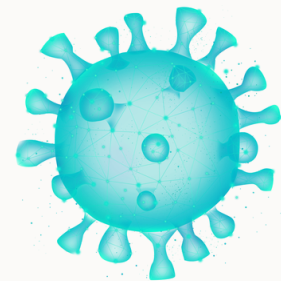
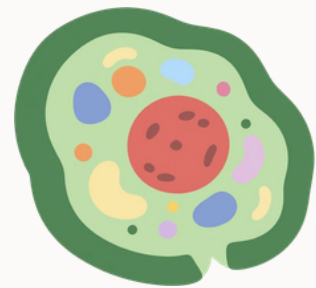
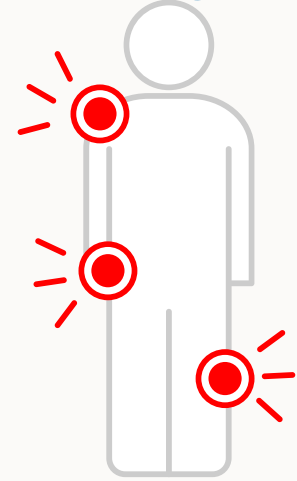
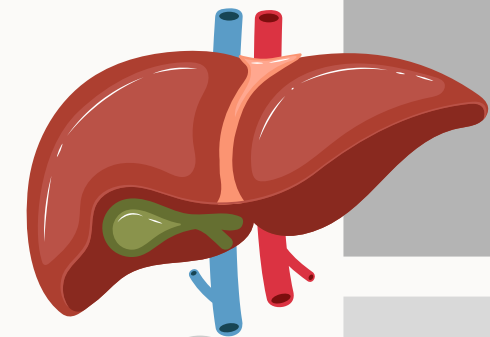
TEST DE SALUD DIGESTIVA



¿BEBES MENOS DE 1,5 L. DE LÍQUIDOS AL DÍA?	SI	NO
¿HAY DÍAS QUE NO COMES FRUTAS NI VERDURAS?	SI	NO
¿HACES UNA VIDA SEDENTARIA CON POCO EJERCICIO?	SI	NO
¿ERES INCONSTANTE A LA HORA DE IR AL BAÑO?	SI	NO
¿ERES DESORDENADO/A CON EL HORARIO DE COMIDAS O COMES MUY DEPRISA?	SI	NO

SI HAS CONTESTADO QUE "SI" A 2 Ó MÁS PREGUNTAS: DEBES MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y ESTILO DE VIDA PARA TENER SALUD DIGESTIVA

¿Cómo actúan los compuestos bioactivos?



**POLIFENOLES
CINARINA**

COLERÉTICA Y COLAGOGA =
PRODUCCIÓN Y FLUJO DE BILIS

MEJORAN LA DIGESTIÓN DE LAS
GRASAS - REDUCE LDL

FAVORECE LA DETOXIFICACIÓN
DEL HÍGADO

NEUTRALIZA RADICALES LIBRES
DE CÉLULAS DEL HÍGADO Y
DIGESTIVAS

**POLIFENOLES
ACIDO CLOROGÉNICO**

ANTIOXIDANTE

REDUCE ABSORCIÓN DE
GLUCOSA Y MEJORA
RESPUESTA A LA INSULINA

ANTIINFLAMATORIO

SESQUITERPENOS

ANTIINFLAMATORIOS Y
ANTIOXIDANTES

ANTIMICROBIANOS Y
ANTIFÚNGICOS

EFFECTOS MODULADORES
SOBRE EL SISTEMA INMUNE

COLERÉTICOS Y
COLAGOGOS



Cambios nutricionales según técnicas culinarias



	Inulina	Antioxidantes	Minerales	
 Cocina al vapor (Poco contacto con el agua)	ok	ok	ok	Buena digestibilidad
 Cocida en agua	ok	Parte se disuelven en el agua	Fósforo y potasio se disuelven en el agua	Conservar el caldo de cocción
 Saltear en plancha Calentamiento rápido sin agua	ok	ok! Mejora su biodisponibilidad	ok	Se potencia el sabor
 Asadas al horno Calor seco sin agua	ok	ok	ok	Máximo sabor
 Fritas	ok	Parte se pierden por oxidación	ok	Aumentan las calorías
 Conserva	ok	ok	Se disuelven	Buena digestibilidad

Una nueva dieta para proteger tu salud y la del planeta

EL GOBIERNO ACTUALIZA SUS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS SEMANALES SOBRE LOS EJES DE LA SALUD Y LA SOSTENIBILIDAD

RACIONES DIARIAS

5 raciones de
frutas y hortalizas



De 0 a 3 productos
lácteos



De 3 a 6 raciones de
cereales



Siempre mejor con
aceite de oliva



RACIONES SEMANALES

3 o más raciones de
pescado



De 0 a 4
huevos



De 0 a 3 raciones de
carne



3 o más raciones de
frutos secos



De 4 a 7 raciones de
legumbres



Cuando sea posible
agua de grifo



Dieta MIND

Enfoque explícito en alimentos que la investigación asocia con la salud cerebral.

Creada para reducir el riesgo de Alzheimer.

Reduce el riesgo de demencia entre un 9% y un 25%.

ALIMENTOS A PROMOVER

- Verduras de hoja verde (6 veces/semana)
- Otras verduras (1 vez/día)
- Berries (2+ veces/semana)
- Frutos secos (5 veces/semana)
- Aceite de oliva (en vez de mantequilla)
- Cereales integrales (3 veces/día)
- Pescado, especialmente azul (1 vez/semana)
- Legumbres (4 veces/semana)
- Pollo o pavo (2+ veces/semana)



ANTIINFLAMATORIOS
Vitaminas, minerales,
prebióticos,
probióticos, ácidos
grasos esenciales...

ALIMENTOS A LIMITAR

- Carnes rojas
- Mantequilla y margarina
- Quesos
- Dulces y bollería
- Comida frita o rápida



PROINFLAMATORIOS
Nutrientes críticos:
azúcares simples, sal,
grasas saturadas y
calorías vacías

GRACIAS



I CONGRESO NACIONAL
DE LA ALCACHOFA
Benicarló 2026

Alma Palau
Dietista-Nutricionista

Clínicas
UCV



Universidad
Católica de
Valencia
San Vicente Mártir