

PUERRO (*allium porrum* L.).

Otros nombres: Ajete. Ajito tierno. Ajipuerro. Ajo macho. Ajo porro. Ajoporro. Cebollín. Cebollino. Poro. Porrina. Porrino. Porro. Prasio. Puerro común.

Familia: Planta herbácea de la familia de las Liliáceas.

Grupo: Tallos del puerro.

Sustancias activas:

El agua es su componente mayoritario lo que, unido a su bajo contenido en hidratos de carbono, convierte al puerro en un alimento de escaso aporte calórico. Además, presenta una cantidad importante de *fibra* y de algunas vitaminas y minerales.

En cuanto a su composición en minerales, destaca su contenido en *potasio*, así como en *magnesio*, *calcio* y *hierro*. El calcio y el hierro apenas se asimilan, a diferencia de lo que sucede con los alimentos de origen animal ricos en dichos nutrientes.

El puerro es una buena fuente de *folatos* y también aporta *vitaminas C* y *B6*, aunque éstas últimas en menor cantidad. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

La vitamina C tiene *acción antioxidante*, participa en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y aumentar la resistencia a las infecciones.

La vitamina B6 actúa en el metabolismo celular y en el funcionamiento del sistema inmunológico.

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 magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. También forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Del jugo que desprende la planta se ha dicho que tiene propiedades insecticidas. Se han realizado numerosas investigaciones y se han comprobado los efectos hipotensores en ratas.

Por otra parte podemos conceptuar al puerro como un buen *alcalinizante* y un buen *diurético*.



Composición:

COMPONENTE	Por cada 100 g de parte comestible cruda
Energía	61,0 Kcal = 255 Kj
Proteínas	1,50 g
Hidratos de Carbono	12,4 g
Fibra	1,80 g
Vitamina A	10,0 mcg
Vitamina B1	0,060 mg
Vitamina B2	0,030 mg
Vitamina B3	0,600 mg EN
Vitamina B6	0,233 mg
Vitamina B9	64,1 ug
Vitamina B12	—
Vitamina C	12,0 mg
Vitamina E	0,920 mg EaT
Calcio	59,0 mg
Fósforo	35,0 mg
Magnesio	28,0 mg
Hierro	2,10 mg
Potasio	180 mg
Zinc	0,120 mg
Grasa total	0,300 g
Grasa saturada	0,040 g
Colesterol	—
Sodio	20,0 mg

Enfermedades en las que su uso puede hacerse recomendable:

Afecciones genitourinarias: Cistitis. Litiasis renal. Uretritis.

Aparato Digestivo: Colon irritable. Crohn. Diverticulosis. Estreñimiento.

Otros:

- Ácido úrico.
- Artritis úrica.
- Gota.
- Hipertensión arterial.
- Obesidad.
- Retención de líquido.



Datos a tener en cuenta:

Para los trastornos cardiovasculares combina muy bien con la uva, la nuez, la cebolla, los cereales integrales, la cebada, el centeno, la patata, el melocotón, la fresa, la calabaza, el calabacín, el mango, las legumbres, la soja, el salvado de trigo, el aceite de oliva, la fibra, la chirimoya, el guisante, el brécol y el pomelo.

Para los trastornos digestivos combina muy bien con patata, avena, zanahoria, tapioca, batata, aguacate, chucrut, chirimoya y pera.

Para los trastornos genitourinarios combina muy bien con agua, limón, avellana, alcachofa, apio, castaña, dátil, maíz, patata, aceite de pescado y fibra.

Contraindicaciones y Efectos secundarios: Intolerancia a cualquiera de sus componentes.