

ESPÁRRAGOS

Nombre Común: Espárrago

Nombre científico: *Asparagus Officinalis* L.

Familia: Liliáceas

Origen: Europa y área del Mediterráneo

Periodo Vegetativo: Transplante: 9 meses. Directa: 12 meses.

Variedades más importantes: Hay dos clases de variedades:

1. Variedades de color verde claro o blanco:

- Connovers Colossal.
- Mammmouth White.

2. Variedades de color verde oscuro:

- Martha y Mary Washington
- Palmetto
- Argentenil
- UC 157
- UC 72

Condiciones Ecológicas:

Clima: Cálido o Templado.

Suelo: Franco o franco arenosos, dotados de materia orgánica. Tolera los suelos salinos, susceptible a los ácidos. pH de 6.2 – 7.8.

Plagas y Enfermedades:

Plagas: Arañita roja (*Tetranychus* spp.), Trips (*Thrips tabaci*), Pulgón (*Aphis* sp.), Ciempiés (*Scutigera* *immaculata*).

Enfermedades: Roya (*Puccinia asparagi*), Cercospora (*Cercospora asparagi*), Marchitez (*Fusarium oxisporum*),

Uso: Consumo Directo, Agroindustria.

Usos Principales

- Alimentación producto fresco
- Alimentación producto procesado: enlatado, congelado y deshidratado.

Calendario de Cosechas

Departamento	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DIC
La Libertad												
Ica												
Lima												
Piura												
Ancash												
Lambayeque												

Información Nutricional

Nutrición

El espárrago contiene fibra, vitamina C, vitamina B1 (Tiamina), vitamina B6; es bajo en grasa, no contiene colesterol y es muy bajo en calorías.

En cuanto al potasio, los espárragos aportan el 10% del requerimiento diario del organismo; también aportan pequeñas cantidades de flúor, cobre, zinc, manganeso y yodo, lo que significa un buen aporte de minerales.

Recientemente se le ha descrito como uno de los alimentos más indicados para prevenir la aparición del cáncer de colon.

Las últimas investigaciones realizadas por un equipo de doctores estadounidenses, han descubierto además que el espárrago posee acciones inhibitorias sobre el crecimiento de las células de la leucemia humana.

El espárrago es el producto con mayor contenido de glutatión, uno de los más importantes combatientes del cáncer (según el Instituto Nacional de Cáncer - USA).

El Glutatión y el Sistema Inmunológico

El glutatión está presente en el hígado en altas concentraciones, actúa como agente desintoxicante combinándose con sustancias indeseables y liberándose del organismo a través del sistema urinario.

La presencia del glutatión es necesaria para mantener el funcionamiento normal del sistema inmunitario de por lo menos dos maneras; la primera función de multiplicación de linfocitos y la segunda en la generación de antioxidantes

El espárrago es rico en ácido fólico que tiene la propiedad de incrementar las células necesarias para el crecimiento y reparación de tejidos.

El Acido Fólico

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir defectos de

nacimiento en el cerebro y la médula espinal denominados defectos del tubo neural (Neural Tube Defects-NTD) cuando se ingiere antes del embarazo y durante las primeras semanas del mismo.

Los estudios demuestran que las mujeres que consumen la cantidad recomendada de esta vitamina desde antes de la concepción y durante el primer mes del embarazo pueden reducir el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral, los NTD.