

# Alcachofa



## REGULA NATURALMENTE LAS FUNCIONES DEL HÍGADO.

**1.-NOMBRE CIENTIFICO:** *Cynara scolymus*.

**2.- CLASIFICACION BOTANICA:**

-**Familia:** Asteraceae.

-**Género:** Cynara.

-**Especie:** scolymus.

*HIGADO, COLESTEROL ELEVADO, EXTREÑIMIENTO, DESINFLAMNTE DE LOS RIÑONES, DIURETICA, ESTIMULA LA SECRECION BILIAR, ARTRITIS, GOTA, REUMATISMO, DIABETES. VITAMINAS B3, C, K. BUENA FUENTE DE FOLATOS Y CALCIO. MEJORA LA CIRCULACION DEL CEREBRO, ALIVIAN LA DEPRESION.*

### Comentario:

° **La alcachofera**, su fruto comestible, es de gran utilidad a nivel terapéutico, siendo muy recomendable comerlas cada semana, sobre todo las personas diabéticas y con afecciones hepáticas. El jugo fresco puede causar irritaciones en la piel.

° **No guardar las alcachofas recogidas muchos días ya que con el tiempo aparecen sustancias tóxicas.**

Cuja la leche por la presencia de determinadas diastasas como peroxidases, catalasas, cinarasas, oxidasas, antidiabéticas. No es aconsejable en madres en época de lactancias. Por lo tanto Abstenerse las madres que dan de mamar a sus bebés pues el sabor amargo se trasmite a la leche materna.

**Se dice de ella que tiene un efecto rejuvenecedor tisular y por tanto previene el envejecimiento.**

-Por su alto contenido de hierro es un anti-anémico muy efectivo, así como un revitalizador en los estados de convalecencia, debilidad y raquitismo.

° **La alcachofa** es un tónico amargo con funciones protectoras y restauradoras del hígado. También se ha utilizado como purificadora de la sangre. Se puede ingerir en cápsulas, como hierba seca o como un componente en polvo de tónico para el hígado para mezclar con zumos. Las cantidades varían desde 300 a 500 mg. diarios.

**3.-DESCRIPCION BOTÁNICA:** La alcachofa es una planta muy conocida en toda la tierra, crece aproximadamente alrededor de 1 ½ metro de alto. La raíz es mejor recogerla en Julio o Agosto y secarla al sol para poderla guardar. Las hojas son pinnatilobadas, se les recoge antes que la planta florezca o cuando los frutos están maduros y se secan a la sombra.

El tallo es erecto y termina en grandes cabezuelas carnosas que al partirlas internamente contienen unas papilas plumadas. Las flores son pequeñas y de color azul.

La parte comestible de la alcachofa es el cúmulo de brácteas, que recubren a la inflorescencia. Al lado, planta que muestra dos inflorescencias cerradas. Las aplicaciones culinarias de las alcachofas son múltiples, pero deben consumirse lo antes posible después de su cocción; son un excelente alimento para los diabéticos. La alcachofa es una planta cultivada, un híbrido del cardo salvaje. Su aceptación no se debe a las hojas (parte aprovechable del cardo) sino al cúmulo de hojas que protege la flor cuando aún no se ha abierto, que es o que conocemos como alcachofa.

### COSECHAS:

Manual con cuchillo y cortando 5-10 cm del tálamo floral para mantener fresca la cabezuela; a más largo es el tallo, mayor es el efecto.

### RENDIMIENTO:

38310 cabezuelas/ha, lo que es igual a 6.75 Toneladas/ha (con el cultivar Imperial Star), rendimientos potenciales de 15 Tn/ha (nacional).

**4.-OTROS NOMBRES:** Alcachofa, Alcuacil, Alcachofa de globo, alcachofra, alcachofera, artichaut, tyosen - azami.

	<b>Inglés:</b> Artichoke.
	<b>Francés:</b> Artichaut.
	<b>Español:</b> Alcachofa.
	<b>Italiano:</b> Carcioto.
	<b>Alemán:</b> Artischoke.

**5.-COMPONENTES ACTIVOS:** Contiene inulina como azúcar en lugar de la fécula del cardo. La presencia de un principio amargo tiñe de verde el agua al hervir la alcachofa y le proporciona el sabor tan característico.

OTRA :Agua, proteínas, carbohidratos, fibra, cenizas, calcio, fósforo, hierro, vitamina B1, vitamina B2, niacina, calorías, taninos, cinarina, fermentos de inulaza y cuajo vegetal.

**Derivados caféicos:** cinarina (0,03%), ácido cafeico, ácido clorogénico, ácido neoclorogénico.

**Principios amargos:** cinaropicrina, lactosa sesquiterpénica, Flavonoides, derivados de la luteolina, cinarósido, escolimósido, cinaratriósido.

**Ácidos alcoholes:** ácido cítrico, ácido glicérico, ácido láctico, ácido glicólico, ácido málico, ácido alfa-hidroximetilacrílico.

**Enzimas:** ascorbinasa, oxidasa.

**Sales minerales (15%):** potasio, calcio, magnesio.

**100g de hojas de alcachofa contiene:** 49 calorías, proteínas (2,4g), grasas totales (0,1g), carbohidratos (9,5g), fibra (2g), agua (82,5g), colesterol (0g), sodio (47mg), potasio (350mg), fósforo (130mg), calcio (53mg), hierro (1,2mg), pro-vitamina A (17mg), vitamina E (0,2 mg), tiamina (0,14mg), riboflavina (0,1mg), niacina (0,9mg), vitamina C (8mg), cobre (320 mg), magnesio (380mg)<sup>15</sup>.

**Flor: El análisis de 100g de flor reporta:** 29 calorías, agua (90,2g), proteína (2,7g), grasa (0,2g), carbohidratos totales (5,9g), fibra (2,2g), ceniza (1,0g), calcio (44mg), fósforo 58mg, hierro 0.8 mg, caroteno 19ug, tiamina 0,06mg, riboflavina 0,07mg, niacina 0,8mg, ácido ascórbico 5mg2.

**6.-PARTES UTILES:** Fruto, sus hojas.

En terapéutica se emplean sus hojas principalmente como colerético.

**7.-DISTRIBUCION:** Sierra y Selva alta. (Huancayo 3,800 m.s.n.m).

**8.- LÍMITES MICROBIOLÓGICOS: (Solo válido para el producto esterilizado)**

**DIGESA – NORMA SANITARIA SOBRE CRITERIOS MICROBIOLÓGICOS DE CALIDAD SANITARIA E INOCUIDAD PARA LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS DE CONSUMO HUMANO.**

**Artículo 7°.-** Los métodos de análisis utilizados deberán estar estandarizados según las normas establecidas por la **Comisión del Codex Alimentarius**, o falta de ellas por las establecidas por los organismos internacionales competentes en materia de microbiología de los alimentos.

**Artículo 10 °.-** Los microorganismos indicadores de higiene, son aquellos que no deben estar presentes en el alimento o bebida en límites superiores a los especificados en el cuadro adjunto.

**Artículo 15°.** El exceso de estos microorganismos indica que las condiciones de higiene en el procesamiento de los alimentos o bebidas son deficientes; estos productos deben ser rechazados, debiendo establecerse las medidas sanitarias que el caso amerite y disponerse de acuerdo al artículo 9° según corresponda. Son microorganismos indicadores de higiene:

a) *Escherichia coli*

b) *Staphylococcus aureus* coagulasa +

c) *Bacillus cereus*

d) *Clostridium perfringens*

**Artículo 15°.-** Los alimentos y bebidas deben cumplir con los siguientes criterios:

17.2 Té y Hierbas para infusiones						
Agentes microbianos	Categoría	Clases	n	c	Limite por g/ml	
					m	M
Aerobios mesofilos	5	3	5	2	10 <sup>4</sup>	10 <sup>5</sup>
Mohos y Levaduras	5	3	5	2	10 <sup>2</sup>	10 <sup>3</sup>
Salmonella en 25g.	10	2	5	0	0	.....
Echerichia coli.	10	2	5	0	0	.....

**9.-USOS:** Para los cálculos biliares y como estimulante de la bilis del hígado y del gallbladder.

- El colesterol alto
- Desórdenes digestivos
- Síndrome irritable del intestino, la enfermedad de Crohn, y otros problemas del intestino
- Apoyar la función hepática.

La hoja de alcachofa posee propiedades [diuréticas](#), [coleréticas](#), [hepatoestimulante](#); disminuye los niveles sericos de lípidos y colesterol. Las hojas de alcachofa poseen tambien una marcada actividad [antioxidante](#).

#### **Otras propiedades/Acciones documentado por Tradicional Uso:**

Astringente, despedregadora de la sangre, cardiotónica (los tonos, balancean, consolidan el corazón), estimulante mas desintoxicante, digestivo, diurético, hipotenso (baja la presión arterial), estimulante, tónico (los tonos, balancean, consolidan).

#### **10.-PREPARACION Y DOSIS:**

**INFUSION 1.-** La concentración de hojas a emplearse para esta preparación es a razón de 50gramos/ litro de agua en las enfermedades indicadas, excepto en el caso de emplearla como depurativa en la intoxicación sanguínea donde la proporción será de 20gramos/litro de agua. Tomar 1 taza en el horario intermedio de las comidas principales. No olvidar que toda infusión se hace hervir primero el agua, luego se vacía la planta y se la deja reposar 5 minutos, par luego tomarla.

**INFUSION 2.-** La infusión puede ser hecha a partir de la raíz fresca y machacada en una proporción de 60 gramos/litro de agua para la inflamación renal. La constancia en el tratamiento será por 15 días consecutivos, cuidando siempre de practicar una dieta libre de alimentos y condimentos malsanos.

La dosis típica de alcachofa es de 320 mg del extracto de la hoja cinco veces al día.

**DOSIS:** Se recomienda tomar de 1 a 3 tazas diarias de una infusión estándar después de cada comida. También se puede tomar de 3 a 4 ml de un extracto líquido concentrado en una proporción de 4:1 o de 3 a 5 g diarios de cápsulas o pastillas de hojas deshidratadas. Si toma productos por prescripción, siga las indicaciones de su médico o de la etiqueta del envase.



#### **11.-CUIDADOS Y PRECAUCIONES:** .Uso ordinario.

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Su contacto puede causar dermatitis.
- Podría reducir la producción de leche materna.

**Interacción con otras Drogas:** Podría potenciar el efecto de las medicinas reductoras del colesterol. Consulte con su médico.

**Contraindicaciones y precauciones:** En obstrucción de vías biliares, vómitos y náuseas<sup>3</sup>.

No se recomienda su uso durante la lactancia porque sus principios amargos pueden pasar a la leche materna, darle mal sabor y cuajarla<sup>15</sup>.

No debe tomarse leche después de comer alcachofas, podría causar molestias al cuajarse en el estómago<sup>15</sup>.

El fruto se debe comer ligeramente cocido y de inmediato luego de repararlo. El hecho de dejarlo estacionado por largo tiempo puede generar modificaciones enzimáticas que acarrearán disturbios digestivos<sup>15</sup>.

La alcachofa estimula la bilis, así que no debe utilizarse si existe una obstrucción del conducto biliar. Las personas con cálculos biliares pueden experimentar dolor y existe el riesgo que un cálculo biliar se quede atrapado en el conducto biliar.

**Advertencia:** Las personas con enfermedad de la vesícula biliar deben usar la alcachofa sólo bajo supervisión médica (vea Cuestiones de Seguridad más adelante)

#### **Cuestiones de seguridad**

Finalmente, los individuos con alergias conocidas a la alcachofa o plantas relacionadas en la familia Asteraceae, tales como el árnica o el crisantemo, deben evitar utilizar la alcachofa o las preparaciones de cinarina.