

# VERDOLAGA, UNA MALEZA CON GRANDES PROPIEDADES NUTRICIONALES

Redacción Fauba: Lic. Agustina Cavalanti. 2014. Agronomía Informa N° 53, Facultad de Agronomía, UBA.

[www.produccion-animal.com.ar](http://www.produccion-animal.com.ar)

Volver a: [Temas varios](#)

Aunque afecta principalmente los cultivos de soja y maíz, se considera una planta muy valiosa porque es uno de los vegetales de hoja con mayor contenido de omega 3. Además, contiene vitaminas y minerales.



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el consumo de especies hortícolas podría salvar hasta 1,7 millones de vidas cada año: ingerir verduras diarias ayudaría a prevenir, principalmente, las enfermedades crónicas. En el último tiempo, surgió como alternativa la incorporación de malezas comestibles a la dieta, buscando no sólo una mayor variedad de especies de consumo, sino también mejores beneficios. Una investigación de la Facultad de Agronomía de la UBA demuestra que si bien la **verdolaga** es una maleza que afecta los cultivos de verano, sus hojas contienen gran calidad nutricional.

“La verdolaga pertenece a la familia de las *portulacaceae*, es una C4 anual de fácil crecimiento y afecta principalmente los cultivos de verano, como soja y maíz. Pero es una planta muy valiosa porque posee la mayor concentración de omega 3 de todos los vegetales de hoja. A su vez, tiene gran cantidad de nutrientes como vitaminas A, B1, B2, C, niacinamida, ácido nicotínico,  $\alpha$ -tocoferol,  $\beta$ -caroteno; y minerales, especialmente potasio”, afirmó el Ing. Agr. Martín Arribalzaga, autor de la investigación de la FAUBA.

Actualmente muchas de las plantas comestibles son desechadas por ser consideradas malezas. Sin embargo, en países como México, Italia o España, son recolectadas y comercializadas en el mercado hortícola a un mayor precio que las especies tradicionales. “Se caracteriza por ser una planta de tallos y hojas carnosas, que alcanzan hasta 30 cm de longitud. Una sola puede producir hasta 240 mil semillas”, comentó el ingeniero.

Pero no sólo se destaca por consumirse como un vegetal fresco en ensaladas, sino que además la verdolaga podría utilizarse medicinalmente para tratar afecciones como dolor de cabeza, de estómago, dolor al orinar, ante enteritis, mastitis, falta de leche en madres lactantes y hemorragia posparto. “Externamente se aplica como una solución acuosa para tratar quemaduras, dolor de oído, picadura de insectos, inflamaciones, llagas en la piel, úlceras, picazón, eccema y absceso”, expresó.

También, sería una buena cicatrizante de heridas y generaría un efecto antibacteriano y anti fúngico, anti-inflamatorio, estimulante uterino y un diurético en los conejos.

Según la investigación, si bien la verdolaga se caracteriza por sus propiedades nutricionales, muchas podrían cambiar sus características morfológicas y fisiológicas debido a las condiciones ambientales bajo la que se encuentran. Algunas de las variables que afectarían el desarrollo del cultivo son: la interceptación de la radiación; la

temperatura; la cobertura del suelo; la densidad de plantas; y las condiciones hídricas, nutricionales y estructurales del suelo.

“Tanto la densidad como la cobertura de suelo y sombreado han generado un impacto en el comportamiento agronómico y productivo de la verdolaga. La ausencia de sombreado provoca un crecimiento directo del rendimiento, dado que aumenta el peso fresco y el número de hojas por individuo. A su vez, tanto la presencia de cobertura de suelo (mulching) que aumenta la temperatura, como la baja densidad de plantas por metro cuadrado, han acentuado la concentración de vitamina c”, explicó.

“En la Argentina la verdolaga no es utilizada como alimento porque no se conocen sus propiedades nutricionales. Además, culturalmente no estamos acostumbrados al consumo de especies que no sean originadas con ese fin y, entonces, no se producen comercialmente como una lechuga o una rúcula, por ejemplo”, agregó Arribalza-ga.

Volver a: [Temas varios](#)