

Coles de Bruselas



Brussels sprout

Brassica oleracea

var. *gemmifera*

Las coles de Bruselas es el nombre común de una variedad de col perteneciente a la familia de las *crucíferas*. Las partes comestibles de la planta son los ramilletes de yemas hinchadas. Las yemas, de 2 a 5 cm de diámetro, crecen sobre el tallo —en las axilas de las hojas—, su color es verde, aunque también puede ser rojo o morado; su sabor, intenso, con un marcado gusto acre o amargo característico, y un ligero toque dulzón. Son yemas, a modo de pequeños repollos, están constituidos por un tallo corto y engrosado, que sostiene numerosas hojas pecioladas dispuestas una sobre otra, donde las hojas exteriores cubren y protegen la yema terminal y las hojas más jóvenes. La forma del pequeño repollo es ovalada y las hojas lisas.

Descripciones fiables de la misma sólo aparecen a comienzos del siglo XIX. Parece ser que el cultivo de estos repollitos comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, cerca de Bruselas, lo que explicaría su nombre vulgar. Fuera de Europa su cultivo se limita a extensiones pequeñas.

Estacionalidad

Según la época de recolección se encuentran los siguientes tipos: precoces, que se recolectan antes de 150 días de la siembra; intermedios, entre los 150 y 180 días; y tardíos, que se cosechan después de 180 días de su siembra. Aunque las coles de Bruselas están disponibles el año entero, la oferta es mayor en los meses de otoño e invierno, desde octubre hasta diciembre.

Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, fósforo, folatos y vitamina C.

Valoración nutricional

Estas verduras son las que más calorías aportan de su género, a expensas de su mayor contenido en hidratos de carbono y proteínas (de bajo valor biológico). Comparten con el resto de las verduras, su elevada proporción de agua.

Constituyen la mayor fuente de vitamina C respecto de las verduras de su misma familia (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción). Y además, las coles son ricas en ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de dicho nutriente. La vitamina C es reconocida por su acción antioxidante, colabora en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la resistencia a las infecciones y la absorción de ciertos nutrientes de los alimentos (hierro, folatos y ciertos aminoácidos).

Son una fuente interesante de folatos, y, en menor proporción, de otras vitaminas del grupo B. Estos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Entre los minerales destaca la presencia de potasio, fósforo hierro y yodo, así como cantidades discretas de zinc, magnesio y calcio (de pobre absorción). El contenido en fibra insoluble es elevado, lo que favorece la sensación de saciedad y el tránsito intestinal, con lo que mejora el estreñimiento.

Al igual que otras verduras del mismo género, su consumo habitual está justificado por su contenido en fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Éstos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico. Muchos de estos compuestos azufrados (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro, etc.) son responsables del fuerte aroma que desprende esta verdura durante su cocción. El sabor amargo de las coles de Bruselas se debe a su contenido en goitrina.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (200 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 51 | 102 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 3,5 | 7,0 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 1,4 | 2,8 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 0,3 | 0,60 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 0,1 | 0,20 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 0,7 | 1,40 | 17 | 13 |
| ω-3 (g)* | — | — | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | — | — | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 4,1 | 8,2 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 3,8 | 7,6 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 87,2 | 174 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 30 | 60,0 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 0,7 | 1,4 | 10 | 18 |
| Yodo (µg) | 10 | 20,0 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 19 | 38,0 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0,7 | 1,4 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 10 | 20,0 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 375 | 750 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 60 | 120 | 700 | 700 |
| Selenio (µg) | 0,6 | 1,2 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,08 | 0,16 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,16 | 0,32 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 0,9 | 1,8 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,1 | 0,20 | 1,8 | 1,6 |
| Folatos (µg) | 90 | 180 | 400 | 400 |
| Vitamina B₁₂ (µg) | 0 | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 100 | 200 | 60 | 60 |
| Vitamina A: Eq. Retinol (µg) | 13 | 26,0 | 1.000 | 800 |
| Vitamina D (µg) | 0 | 0 | 15 | 15 |
| Vitamina E (mg) | 0,9 | 1,8 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (COLES DE BRUSELAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.