

Nabo

Turnip root

Brassica napus



Con el nombre de nabo se conoce a la raíz de la planta del mismo nombre, perteneciente a la familia de las *crucíferas*. A diferencia de la patata, se trata de una raíz de tipo tuberoso (engrosada) y no de un tubérculo. Los hay de forma esférica, cilíndrica y cónica. Por fuera son de color blanco o rojizo, aunque su interior es siempre blanco o amarillento.

Se cree que el nabo es oriundo de Europa, aunque también se ha propuesto como posible origen, Asia Central. Parece ser que éste fue la base de la alimentación de las tribus primitivas que poblaron Europa. Hace casi cuatro milenios se cultivó por vez primera y, con posterioridad, fue muy apreciado por griegos y romanos. Ambas civilizaciones desarrollaron nuevas variedades a partir del «nabo silvestre». Durante la Edad Media, el nabo constituyó uno de los alimentos de mayor relevancia. Se consumió casi a diario en Alemania hasta que se vio desplazado por la patata cuando, en el siglo XVIII, ésta llegó a Europa procedente de América. A partir de la Revolución Francesa se cultivaron más patatas y menos nabos en Europa hasta llegar a convertirse en un alimento casi olvidado. No obstante, tanto la raíz como las hojas del nabo están volviendo a cobrar protagonismo en nuestros días tras conocerse mejor su composición y propiedades.

Estacionalidad

Debido a las variedades de nabos existentes hoy día, se pueden comprar en cualquier época del año, pero es en otoño cuando cobran mayor presencia en nuestros mercados.

Porción comestible

73 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, yodo, vitamina C y fitonutrientes.

Valoración nutricional

Los nabos son alimentos que aportan muy poca energía; su alto contenido en agua y bajo contenido en macronutrientes, así lo determina. Se valora su aporte en fibra, principalmente de tipo insoluble, que mejora el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento.

El nabo contiene cantidades apreciables de diversos micronutrientes (vitaminas y minerales), entre los que destaca la vitamina C. En este sentido, cabe resaltar que un nabo de tamaño medio, alcanza el 47% de las ingestas diarias recomendadas de dicha vitamina.

El contenido en minerales destaca por el yodo como el más significativo, seguido de potasio y calcio. Al igual que en otras crucíferas (rábano, coles de bruselas, coliflor,

lombarda, etc.), en su composición destaca la presencia de fitonutrientes del grupo de los glucosinolatos/isotiocianatos/indoles, que le confieren propiedades anticancerígenas. De hecho, el consumo de vegetales del género *Brassica* se ha asociado con un menor riesgo de sufrir cáncer de pulmón, próstata, mama, útero, endometrio y de tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon).

A pesar de sus propiedades beneficiosas, el nabo contiene sustancias bociógenas que, en personas con predisposición, pueden producir inflamación de la glándula tiroidea, impidiendo de esta forma la asimilación del yodo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	32	29	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,8	0,7	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,04	0,04	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,03	0,03	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,18	0,16	17	13
ω-3 (g)*	0,139	0,127	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,039	0,036	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5	4,6	375-413	288-316
Fibra (g)	4,3	3,9	>35	>25
Agua (g)	91,1	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	59	53,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,4	10	18
Yodo (µg)	20	18,3	140	110
Magnesio (mg)	8	7,3	350	330
Zinc (mg)	0,08	0,1	15	15
Sodio (mg)	58	52,9	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	240	219	3.500	3.500
Fósforo (mg)	34	31,0	700	700
Selenio (µg)	0,01	0	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,05	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,8	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,11	0,10	1,8	1,6
Folatos (µg)	20	18,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	31	28,3	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NABOS). 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. *Datos incompletos.