

Remolacha

Beetroot *Beta vulgaris*



La remolacha o betabel es la raíz profunda, grande y carnosa que crece en la planta del mismo nombre. Perteneció a la familia de las *quenopodiáceas*, que comprende unas 1.400 especies de plantas, casi todas herbáceas, propias de zonas costeras o de terrenos salinos templados. Dentro de esta familia se incluyen también otras verduras tan populares y nutritivas como las espinacas y las acelgas.

Se trata de una raíz casi esférica de forma globosa. Tiene un diámetro de entre 5 y 10 cm y puede pesar entre 80 y 200 g. Su color es variable, desde rosáceo a violáceo y anaranjado rojizo hasta el marrón. La pulpa suele ser de color rojo oscuro y puede presentar en ocasiones círculos concéntricos de color blanco. El sabor, debido a que se trata de una raíz en la que se acumulan gran cantidad de azúcares, es dulce.

La remolacha común procede de la especie botánica *Beta maritima*, conocida popularmente como «acelga marina» o «acelga bravía», planta originaria en la zona costera del norte de África. Su cultivo es muy antiguo, data del siglo II a.C., y dio lugar a dos hortalizas diferentes: una con foliaje abundante, la acelga, y otra con raíz engrosada y carnosa, la remolacha. En principio las antiguas civilizaciones sólo consumían las hojas de la remolacha. La raíz de la planta se utilizaba como medicamento para combatir los dolores de muelas y de cabeza. Se sabe que los romanos consumían esta raíz, pero no fue hasta el siglo XVI cuando volvió a la dieta, en este caso, de ingleses y alemanes. A lo largo de los años, el cultivo de la remolacha de mesa fue creciendo y mejorando. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países de clima templado, en especial en Europa. Francia e Italia son sus principales productores.

Las variedades más importantes de remolacha son la **forrajera** (para alimentación animal) y la **común** o **roja** (como hortaliza).

Estacionalidad

Las remolachas rojas están disponibles en el mercado durante todo el año. Durante el invierno se producen en las regiones del norte, centro y levante, mientras que en primavera y verano su producción se centra en la zona de Andalucía.

Porción comestible

82 gramos de producto por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, azúcares, potasio, folatos y vitamina C.

Valoración nutricional

La remolacha es un alimento de moderado contenido calórico. Tras el agua, las proteínas son el componente más abundante. Los hidratos de carbono presentes son

en su totalidad azúcares (de los más altos junto con la zanahoria). Es buena fuente de fibra (cubre el 11% de las recomendaciones para hombres y el 15% para mujeres).

De sus vitaminas destacan los contenidos en folatos y vitamina C. Los primeros equivalen al 28% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada; los segundos equivalen al 21%.

En relación con los minerales, es una hortaliza con aportes considerables de potasio (11% de las IR/día para hombres y mujeres en el rango de edad y actividad física descritos), y menores de hierro, magnesio y fósforo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	37	46	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,3	1,6	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	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)	6,4	7,9	375-413	288-316
Fibra (g)	3,1	3,8	>35	>25
Agua (g)	89,2	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	23	28,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	18,5	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,5	15	15
Sodio (mg)	84	103	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	300	369	3.500	3.500
Fósforo (mg)	31	38,1	700	700
Selenio (μg)	1	1,2	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,04	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,05	0,06	1,8	1,6
Folatos (μg)	90	111	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	10	12,3	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (REMOLACHA). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.