

Lombarda

Red cabbage

Brassica oleracea



La col Lombarda es una planta bianual de la familia de las *crucíferas* con tallo erguido consistente pero no leñoso. Tiene hojas de color rojo-violáceo, púrpura o morado. La parte aprovechable de la planta es una pella muy consistente hipertrofiada.

Es originaria del área mediterránea. La historia señala que fue cultivada por los egipcios 2500 años antes de Cristo y posteriormente por los griegos. Los antiguos romanos la utilizaron como alimento, pero también como medicina para curar a los soldados. En la Edad Media esta hortaliza fue considerada como «el médico de los pobres» por su contenido en vitaminas, sales minerales y azufre.

Estacionalidad

Planta herbácea bianual.

Porción comestible

81 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, calcio, fósforo, folatos, vitamina C y flavonoides.

Valoración nutricional

La col lombarda es rica en vitamina C (con una ración se cubre el 150% de las ingestas diarias recomendadas de un hombre y una mujer de 20-39 años con actividad física moderada) y en menor proporción folatos. Aporta igualmente cantidades considerables de potasio, calcio, fósforo y fibra, aunque el contenido de todos estos nutrientes es menor que el que presentan otros vegetales del género *Brassica* (brócoli, coles de Bruselas, coliflor).

Como el resto de las crucíferas contiene en su composición sustancias fitoquímicas (glucosilatonatos, isotiocianatos, indoles) que le confieren propiedades protectoras frente al cáncer. 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). También contiene flavonoides, entre los que destacan los antocianos, cuyo componente más abundante es la cianidina, que confiere el color morado a la lombarda, y la quercetina (aunque en cantidad muy inferior a la del brócoli), flavonoide que actúa como antiinflamatorio y que también parece disminuir el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

El mecanismo de acción preventivo frente al cáncer, se basa en la capacidad que tienen los isotiocianatos e indoles (productos de la hidrólisis de glucosilatonatos) de inhibir el desarrollo de tumores, al aumentar la actividad de ciertas enzimas cuya función es eliminar del organismo algunos agentes cancerígenos o bloquear su acción.

La presencia de fibra y vitamina C puede además, tener un efecto sinérgico en la protección contra agentes cancerígenos.

A pesar de que por su composición presenta múltiples efectos beneficiosos para la salud, hay que tener en cuenta que para determinadas personas puede tener efectos indeseables (personas que presentan enfermedades intestinales y malas digestiones pueden producir flatulencias y problemas digestivos). En crudo, tienen además un alto contenido en compuestos de azufre, que pueden irritar el tejido renal, por lo que se recomienda que personas con problemas renales se abstengan de consumirlas de esta forma.

Las crucíferas también contienen compuestos bociógenos que en personas predisuestas, pueden producir inflamación de la glándula tiroides, impidiendo de esta forma la asimilación del yodo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	27	44	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,1	1,8	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,021	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,012	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,08	0,13	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)	3,7	6,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,5	4,1	>35	>25
Agua (g)	92,4	150	2.500	2.000
Calcio (mg)	60	97,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,6	10	18
Yodo (µg)	2	3,2	140	110
Magnesio (mg)	9	14,6	350	330
Zinc (mg)	0,1	0,2	15	15
Sodio (mg)	8	13,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	250	405	3.500	3.500
Fósforo (mg)	37	59,9	700	700
Selenio (µg)	1	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,02	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,01	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	1,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,09	0,15	1,8	1,6
Folatos (µg)	39	63,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	55	89,1	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (LOMBARDA). 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.