

Cebolla

Onion

Allium cepa L.,

Allium ascalonicum L.



Forma parte de la familia de las *liliáceas*, a la que pertenece también el ajo y el puerro. Es una planta bienal de tallo subterráneo y reducido. El bulbo no es una raíz, sino un engrosamiento subterráneo del tallo de la planta. La verdadera raíz está formada por los filamentos que nacen en la parte inferior del bulbo.

La planta de la cebolla contiene esencias volátiles sulfurosas que le confieren el sabor picante característico; uno de los componentes de estas esencias se disuelve con rapidez en agua y produce ácido sulfúrico; éste puede formarse en la película lacrimal que recubre el ojo, y por eso se llora al cortar cebolla.

Es un antiquísimo alimento. Se cree que procede de Asia. De lo que sí existen evidencias es de su cultivo 3.200 años a.C. Una inscripción encontrada en las pirámides de Egipto prueba que la adoraban como divinidad y, que junto al ajo, ocupaba un lugar importante en la dieta de los esclavos empleados en la construcción de las pirámides. Llegó a América de manos de los primeros colonizadores.

Estacionalidad

En el mercado se dispone de cebollas durante todo el año, si bien su mejor época es la que transcurre durante los meses de primavera.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, hierro, calcio, potasio, sodio, vitamina C, flavonoides y distintos compuestos azufrados.

Valoración nutricional

En la composición de las cebollas se ha de tener en cuenta su apreciable aporte de fibra y su contenido en minerales y vitaminas. Las cebollas son una buena fuente de potasio (por ello están indicadas en los casos de hipertensión), y presentan cantidades importantes de calcio y hierro.

Las cebollas son ricas en flavonoides y en compuestos azufrados (sulfóxido alquil cisteína), responsables de su aroma. Entre los flavonoides, los antocianos son los responsables del color rosado o violáceo de determinadas variedades de cebolla; pero sobre todo destaca el contenido en quercetina con una importante función antioxidante. La quercetina contribuye a la inhibición de la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL-Colesterol), previniendo el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. También se han relacionado los flavonoides presentes en la cebolla con la reducción de la tensión arterial y con una actividad antiagregante plaquetaria (impiden la formación de trombos). La quercetina presente en la cebolla

es además, muy fácilmente absorbida por el organismo (cuatro veces mayor que la de la quercetina procedente de la manzana o el té), lo que ayuda a alcanzar los niveles de antioxidantes necesarios para la promoción de la salud.

Algunos estudios indican que los compuestos sulfurados que contiene la cebolla ejercen un efecto protector en el inicio de la carcinogénesis. Concretamente, los estudios realizados en humanos han mostrado un efecto protector frente al cáncer de esófago y estómago.

Por otra parte, componentes derivados de las cebollas han demostrado poseer actividad antiinflamatoria. La capacidad antiinflamatoria y antiinfecciosa de las cebollas se debe en parte a la presencia de tiosulfonatos (compuestos azufrados). Además, la cebolla cruda ejerce un potente efecto antifúngico y antibacteriano.

Es interesante destacar que los procesos culinarios (fritura, cocción...) no ocasionan grandes pérdidas sobre el contenido total de flavonoides en la cebolla, por lo que los platos elaborados con cebolla constituyen una buena fuente de estos componentes.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	23	35	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,4	2,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	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)	3,5	5,3	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,5	>35	>25
Agua (g)	93,9	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	114	171	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	2,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	220	330	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	392	588	3.500	3.500
Fósforo (mg)	46	69,0	700	700
Selenio (μg)	0,7	1,1	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,04	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,4	0,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,15	1,8	1,6
Folatos (μg)	16	24,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	19	28,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	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. (CEBOLLA BLANCA). 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. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.