

# Cebolleta

## Spring onion

*Allium fistulosum* L.



La cebolleta es una planta perenne que nunca forma bulbos, y con brácteas —como hojas— con fístulas. En gusto y en olor es muy semejante a la cebolla, y hay híbridos que forman árboles.

La utilización de la cebolleta es tan antigua como la humanidad. Algunos opinan que apareció en Siberia y que fue introducida en Europa a finales de la Edad Media. En China se cultiva desde hace más de dos mil años y su éxito en la cocina oriental fue rotundo; a diferencia de Occidente, donde fue aventajado por la cebolla.

Su forma característica es alargada y de poco grosor. Sus hojas y tallos son prácticamente huecos y más delgados que los del ajo porro. Su sabor es más dulce y delicado que el de la cebolla. Por eso, el gusto de los platos se torna más refinado ante la presencia de sus hojas de color verde intenso y buen aroma. Una vez fresca y lavada, es recomendable aprovechar sólo su parte blanca y tres o cuatro centímetros de su parte verde; el resto debe ser desechado.

## Estacionalidad

La siembra se realiza al inicio del otoño. En la cosecha se puede recolectar la planta entera o solamente las hojas. En el primero de los casos, los tallos bulbosos han llegado a su completa madurez fisiológica (a los 120-150 días). Esto se hace preferentemente en verano. En el segundo caso, la recolección de las hojas empieza a los 70-80 días del trasplante. Se establece un escalonamiento de corte de acuerdo con el desarrollo vegetativo de los renuevos, y con la demanda del mercado. En este caso, el cultivo se torna bianual, porque la planta madre permanece dentro del suelo por dos años o más, hasta producir nuevos tallos y hojas.

## Porción comestible

85 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, yodo, vitamina C, flavonoides y compuestos azufrados.

## Valoración nutricional

La composición nutricional de este alimento destaca por el aporte de vitamina C (una ración de cebolleta cubre el 20% de las ingestas recomendadas para un hombre y mujer de 20 a 39 años con una actividad física moderada. En menor proporción se encuentra la vitamina B<sub>9</sub>. En relación a los minerales, se resalta su contenido en yodo, y en menores cantidades potasio y hierro. Por contener agua y un alto contenido en

potasio, destaca su eficacia como diurético, y como agente mantenedor del ritmo cardíaco y la presión arterial.

Otras sustancias interesantes presentes en la cebolleta son los flavonoides con propiedades antioxidantes y los compuestos azufrados (responsables del sabor).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (75 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	29	18	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,4	0,9	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	Tr	Tr	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
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5,1	3,3	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1,3	0,8	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	92,2	58,8	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	31	19,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,8	0,5	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	20	12,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	14	8,9	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	6	3,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	278	177	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	44	28,1	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	1	0,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,04	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,4	0,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,06	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	16	10,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	19	12,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	Tr	Tr	12	12

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