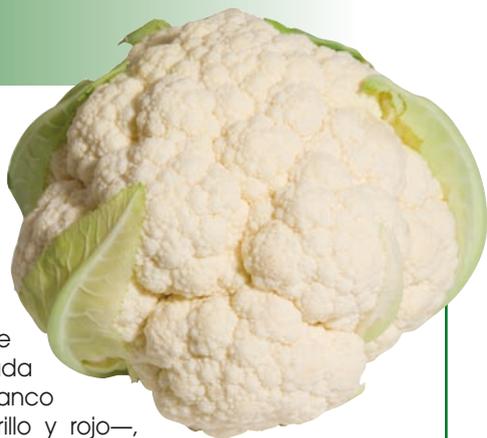


# Coliflor



## Cauliflower

*Brassica oleracea var. botrytis*

Coliflor es el nombre común de una variedad de col, *Brassica oleracea var. botrytis*, perteneciente a la familia de las crucíferas. La única parte de la planta que se consume es la inflorescencia de la planta denominada «pella o cabeza»: un conjunto de flores de color blanco marfil —aunque existen variedades de color amarillo y rojo—, hipertrofiada, carnosa, y tierna, con diferencias en la compacidad de las mismas —unas muy apretadas, mientras que otras de grado medio, o con grano casi suelto—. Sus hojas son como las de la col.

Las coliflores proceden de Oriente Próximo, y en los países asiáticos se vienen cultivando desde hace más de 1.500 años. En Europa, donde se conocen desde el siglo XVI, fueron introducidas desde Turquía. Actualmente esta hortaliza se cultiva en todo el mundo.

## Estacionalidad

La coliflor es una hortaliza difícil de cultivar a la perfección: prefiere un suelo rico en humus para desarrollar una pella grande y compacta. Se encuentran en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero, pero podemos disponer de ellas durante todo el año. En función de su época de maduración, se clasifican en **coliflores de verano, de otoño y de invierno**.

## Porción comestible

80 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, folatos y otras vitaminas del grupo B.

## Valoración nutricional

El principal componente de la coliflor es el agua, lo que —acompañado del bajo contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas—, la convierte en un alimento de escaso aporte calórico. Se considera buena fuente de fibra, así como de vitaminas y minerales.

En relación con las vitaminas destaca la presencia de vitamina C, folatos, tiamina y vitamina B<sub>6</sub>. También contiene otras vitaminas del grupo B, como la riboflavina y la tiamina, pero en menores cantidades. La vitamina C tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones. Los folatos participan en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La tiamina actúa en el metabolismo de los hidratos de carbono. Por ello, los requerimientos de esta vitamina dependen, en parte, del contenido en hidratos de carbono de la dieta diaria. Su deficiencia se puede relacionar con alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de

concentración, irritabilidad o depresión). La vitamina B<sub>2</sub> o riboflavina se relaciona con la producción de anticuerpos y de glóbulos rojos y ayuda en la producción de energía y en el mantenimiento del tejido epitelial de las mucosas. La vitamina B<sub>3</sub> o niacina colabora en el funcionamiento de los sistemas digestivo y nervioso, el buen estado de la piel y en la conversión de los alimentos en energía; mientras que la B<sub>6</sub> participa en el metabolismo celular y en el funcionamiento del sistema inmunológico.

En cuanto a su contenido en minerales, se considera a la coliflor un alimento rico en potasio y fósforo. También contiene, en cantidades discretas, hierro, magnesio y calcio. A pesar de que —por su composición— presentan múltiples efectos beneficiosos para la salud, hay que tener en cuenta que en personas predispuestas, los compuestos bociógenos que contiene, pueden producir inflamación de la glándula tiroides, impidiendo la asimilación del yodo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (240 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	27	52	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	2,2	4,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,2	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,05	0,10	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,02	0,04	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,19	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>	3,1	6,0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	2,1	4,0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	92,4	177	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	22	42,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1	1,9	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	Tr	Tr	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	16	30,7	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,3	0,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	8	15,4	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	350	672	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	60	115	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,12	0,23	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,1	0,19	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	1,3	2,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,2	0,38	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	69	133	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	67	129	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>	0,2	0,4	12	12

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