

Brécol

Broccoli

Brassica oleracea var. cymosa



El brécol —también llamado brócoli—, es una planta de la familia de las brasicáceas, antes llamadas crucíferas. Esta planta posee abundantes cabezas florales carnosas de color verde, dispuestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo comestible. La gran masa de cabezuelas está rodeada de hojas. Es muy parecido a su pariente, la coliflor, variando el color.

«Brécol» viene del italiano «brocco» (brote), y fue en Italia donde se desarrollaron casi todos los diferentes tipos de esta hortaliza. **Calabrese** es el tipo más común, con cabezuelas anchas, carnosas, verdes o purpúreas. Los brécoles **Romanesco** son más parecidos a la coliflor en la forma y el sabor; presentan cabezuelas apiñadas y hemisféricas formadas por muchos puntos cónicos ordenados; su color suele ser verde amarillento pálido y son muy decorativos.

Estacionalidad

Los brécoles se desarrollan durante el invierno y pueden cosecharse durante una larga temporada en primavera y comienzos del verano, cuando aún son jóvenes, porque cuando empiezan a abrirse las flores amarillas adoptan una textura y sabor ásperos. El brécol Romanesco madura un poco más tarde que el Calabrese.

Porción comestible

61 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, potasio, vitamina C, folatos y compuestos azufrados.

Valoración nutricional

Como el resto de las crucíferas, el brócoli tiene una gran importancia desde el punto de vista nutricional, ya que contiene una elevada cantidad de fibra, minerales y vitaminas. Concretamente, es una buena fuente vitamina C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción) y folatos, hasta el punto que una ración (200 g) aporta casi el doble de las ingestas recomendadas de vitamina C y la cuarta parte de las ingestas recomendadas de folatos para un hombre y una mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada.

También es fuente de potasio el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos. El consumo de una ración de brécol cubre el 28% de las ingestas recomendadas de folatos.

El brécol contiene además una importante proporción de azufre, que le confiere propiedades antimicrobianas e insecticidas, además de ser responsable del fuerte olor que desprenden estas verduras durante su cocción.

Es de interés su contenido en nutrientes antioxidantes (β -carotenos y vitamina C), y sustancias fitoquímicas (glucosinolatos/isotiocianatos/indoles) entre las que destaca el sulforafano (isotiocianato) y el indol-3-carbinol (indol).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	38	46	3.000	2.300
Proteínas (g)	4,4	5,4	54	41
Lípidos totales (g)	0,9	1,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,2	0,24	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,12	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,5	0,61	17	13
ω -3 (g)*	—	0	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)	1,8	2,2	375-413	288-316
Fibra (g)	2,6	3,2	>35	>25
Agua (g)	90,3	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	56	68,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,1	10	18
Yodo (μg)	2	2,4	140	110
Magnesio (mg)	22	26,8	350	330
Zinc (mg)	0,6	0,7	15	15
Sodio (mg)	8	9,8	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	370	451	3.500	3.500
Fósforo (mg)	87	106	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,1	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,07	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,7	2,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,14	0,17	1,8	1,6
Folatos (μg)	90	110	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	87	106	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	69	84,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,3	1,6	12	12

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