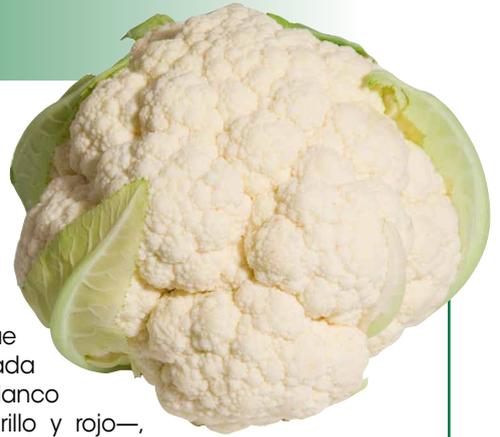


Coliflor



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

Proteínas, potasio, folatos y vitamina C.

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 bajo contenido energético.

En relación con las vitaminas destaca la presencia de vitamina C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante los procesos de cocción) y folatos. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo y mejora la absorción del hierro. Los folatos contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. Una ración de coliflor cubre el 33% de las ingestas recomendadas para la población de estudio.

En cuanto a su contenido en minerales, se considera a la coliflor un alimento fuente de potasio el cual contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos, además del mantenimiento de la tensión arterial normal.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (240 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	27	52	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,2	4,2	54	41
Lípidos totales (g)	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
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,1	6,0	375-413	288-316
Fibra (g)	2,1	4,0	>35	>25
Agua (g)	92,4	177	2.500	2.000
Calcio (mg)	22	42,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	1,9	10	18
Yodo (μg)	Tr	Tr	140	110
Magnesio (mg)	16	30,7	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,6	15	15
Sodio (mg)	8	15,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	672	3.500	3.500
Fósforo (mg)	60	115	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,12	0,23	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,19	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	2,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,2	0,38	1,8	1,6
Folatos (μg)	69	133	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	67	129	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,4	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.