

# Lombarda

## Red cabbage

*Brassica oleracea* var.  
*capitata* subvar. *rubra*



La col Lombarda es una planta bianual de la familia de las crucíferas con tallo erguido consistente pero no leñoso. Tiene hojas de color rojo-violáceo, púrpura o morado. La parte aprovechable de la planta es una pella muy consistente hipertrofiada.

Es originaria del área mediterránea. La historia señala que fue cultivada por los egipcios 2500 años antes de Cristo y posteriormente por los griegos. Los antiguos romanos la utilizaron como alimento, pero también como medicina para curar a los soldados. En la Edad Media esta hortaliza fue considerada como «el médico de los pobres» por su contenido en vitaminas, sales minerales y azufre.

## Estacionalidad

Planta herbácea bianual.

## Porción comestible

81 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, ácido fólico, vitamina C y flavonoides.

## Valoración nutricional

La col lombarda es rica en vitamina C (con una ración se cubre el 100% de la cantidad diaria recomendada) y ácido fólico. Aporta igualmente cantidades considerables de potasio, fósforo, magnesio y fibra, aunque el contenido de todos estos nutrientes es menor que el que presentan otros vegetales del género *Brassica* (brócoli, coles de Bruselas, coliflor).

Como el resto de las crucíferas contiene en su composición sustancias fitoquímicas (glucosinatos, isotiocianatos, indoles) que le confieren propiedades protectoras frente al cáncer. El consumo de vegetales del género *Brassica* se ha asociado con un menor riesgo de sufrir cáncer de pulmón, próstata, mama, útero, endometrio y de tumores relacionados con el tracto gastrointestinal (estómago, hígado, colon).

También contiene flavonoides, entre los que destacan los antocianos, cuyo componente más abundante es la cianidina, que confiere el color morado a la lombarda, y la quercetina (aunque en cantidad muy inferior a la del brócoli), flavonoide que actúa como antiinflamatorio y que también parece disminuir el crecimiento de algunos tipos de cáncer.

El mecanismo de acción preventivo frente al cáncer, se basa en la capacidad que tienen los isotiocianatos e indoles (productos de la hidrólisis de glucosinatos) de inhibir el desarrollo de tumores, al aumentar la actividad de ciertas enzimas cuya función es eliminar del organismo algunos agentes cancerígenos o bloquear su acción. La presencia

de fibra y vitamina C puede además, tener un efecto sinérgico en la protección contra agentes cancerígenos.

A pesar de que por su composición presenta múltiples efectos beneficiosos para la salud, hay que tener en cuenta que para determinadas personas puede tener efectos indeseables. Por ejemplo, en personas que presentan enfermedades intestinales y malas digestiones, estos vegetales pueden producir flatulencias y problemas digestivos. En crudo, tienen además un alto contenido en compuestos de azufre, que pueden irritar el tejido renal, por lo que se recomienda que personas con problemas renales se abstengan de consumirlas de esta forma.

Las crucíferas también contienen compuestos bociógenos, que, en personas predispuestas, pueden producir inflamación de la glándula tiroides, impidiendo de esta forma la asimilación del yodo.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	22	36	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1,1	1,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,3	0,5	< 100	< 77
AG saturados (g)	0,034*	0,055*	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	0,019*	0,031*	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	0,125*	0,203*	10-20	8-15
ω-3 (g)	0,067*	0,109*	0,33-3,3	0,25-2,6
ω-6 (g)	0,052*	0,084*	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	0	0,0	< 300	< 230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3,7	6,0	375-450	288-345
<b>Fibra (g)</b>	2,5	4,1	38	29
<b>Agua (g)</b>	92,4	149,7	1.000-2.000	1.000-2.000
<b>Calcio (mg)</b>	60	97,2	800	800
<b>Hierro (mg)</b>	0,4	0,6	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	2	3,2	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	9	14,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,1	0,2	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	8	13,0	< 2.400	< 2.400
<b>Potasio (mg)</b>	250	405,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	37	59,9	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	1	1,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,01	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,6	1,0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,09	0,15	1,8	1,6
<b>Ácido Fólico (µg)</b>	39	63,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0,0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	55	89,1	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	0	0,0	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0,00	5	5
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (LOMBARDA). \* USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20 (2007) (CABBAGE, RED, RAW). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. Tr: Trazas.