

# Rábano

## Radish

*Raphanus sativus L.*



El rábano es el nombre común de las plantas de un género de hierbas anuales o bianuales de la familia de las *crucíferas*, y en particular del rábano común de huerta. Presenta un tallo ramoso, con numerosos pelos; la base de éste se une con la raíz, y constituyen un tubérculo globoso. Las flores son blancas o amarillas, dispuestas en racimos terminales. Las hojas son grandes y ásperas, divididas en lóbulos con bordes dentados. Se cree que la planta procede de China; hoy se cultiva en toda la región templada boreal por la raíz pungente que forma, y suele consumirse en ensaladas. Las distintas variedades cultivadas se diferencian en tamaño, forma y color, que va desde el blanco al rojo, pasando por el amarillo. Esto depende también en parte de la estación en que se cultive; así, los rábanos de primavera son esféricos, mientras que los de verano son más grandes y alargados; ambos se consumen casi siempre crudos, mientras que las formas de otoño, aún más grandes, acostumbra a cocerse. El rábano japonés, grande y de color blanco, llamado «daikon», también se prepara encurtido o crudo.

Las **variedades alargadas** miden de 10 a 15 cm, mientras que las **redondas** tienen un diámetro de unos 2 ó 3 cm. Su peso en el mercado suele ser de unos 70 g, si bien hay ejemplares que pueden llegar a pesar hasta 1 kg o más. La piel puede ser negra, morada, roja, blanca o roja y blanca, mientras que la carne es siempre blanca, excepto en algunas variedades asiáticas en las que adquiere un tono rosado. El sabor del rábano es ligeramente picante.

## Estacionalidad

Los rábanos se cultivan al aire libre en primavera y verano, mientras que en otoño su cultivo se lleva a cabo en invernaderos. De esta forma se puede disponer de ellos todo el año. Sin embargo, su mejor época es en los meses de mayo, junio y julio.

## Porción comestible

60 gramos de producto por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, vitamina C y compuestos azufrados.

## Valoración nutricional

El rábano es un alimento con un bajo contenido energético gracias a su alto contenido en agua y bajo en nutrientes energéticos (hidratos de carbono y lípidos). De su contenido vitamínico es fuente de vitamina C, la cual contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

El consumo de 80 g de rábanos aporta el 27% de las ingestas recomendadas de esta vitamina para la población de estudio.

En la composición de los rábanos destaca la presencia de compuestos azufrados como los glucosinolatos. En los rábanos, el principio picante es el metiltio-trans-butenil isotiocianato que al romper los tejidos, se forma a partir del correspondiente glucosinolato.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (80 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	17	14	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1	0,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,1	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,032	0,03	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,017	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,048	0,04	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	2,7	2,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1	0,8	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	95,3	76,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	34	27,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,3	1,0	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	16	12,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	11	8,8	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,13	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	59	47,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	240	192	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	31	24,8	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	2	1,6	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0,02	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	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	24	19,2	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	20	16,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

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