

Berros

Water-cress

Nasturtium officinale

Los berros son los brotes tiernos y las hojas de la planta del berro, herbácea de tallos rastreros de la familia de las *crucíferas*.

Son de las pocas hortalizas que crecen de forma espontánea en el medio acuático. Crecen de forma silvestre en aguas estancadas o con poca corriente, en manantiales, arroyos y orillas de los ríos. Tienen un aroma característico y un sabor ligeramente picante pero con un punto de dulzura que recuerda en parte al sabor de la mostaza; aunque si los berros se recogen cuando están muy crecidos, sus hojas resultan demasiado picantes. Éstas son de color verde con limbo ancho. Las flores son pequeñas y blancas y se reúnen en racimos o panículas terminales.

Originario de Europa y apreciado por los romanos y cultivado en Francia desde el siglo XVII, el berro tuvo un gran desarrollo en el siglo XIX, especialmente en la región parisense y en Normandía. Antiguamente se consideraba una mala hierba, y sin embargo, hoy en día es una planta que goza de fama internacional en la alta cocina.

Su nombre científico, *Nasturtium* viene del latín *nasus* = «naríz» y *tortus* = «torcido» debido al olor picante de la planta que irritaba la nariz. Oficial, indica que la planta se utilizaba en farmacia.



Estacionalidad

Los berros se cultivan en pequeñas balsas. En el mercado los podemos encontrar durante todo el año.

Porción comestible

62 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, hierro, calcio, folatos, vitamina C, vitamina A y vitamina B₆.

Valoración nutricional

El berro es un alimento con un alto contenido en agua pero bajo valor energético. El berro aporta una gran cantidad de vitamina A, folatos, vitamina B₆ y vitamina C (con 100 g de berros se cubren el 64% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina) y el 33% de las ingestas diarias recomendadas de folatos. También aporta minerales como calcio y hierro.

Además contiene cantidades sustanciales de gluconasturtiína, un precursor del fenetil isotiocianato (fitoquímico del grupo de los glucosinolatos/isotiocianatos/indoles), los cuales constituyen un sistema de defensa para la planta.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	29	29	3.000	2.300
Proteínas (g)	3	3	54	41
Lípidos totales (g)	1	1	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,3	0,30	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,1	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,4	0,4	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	—	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,4	0,4	375-413	288-316
Fibra (g)	3	3	>35	>25
Agua (g)	92,6	92,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	170	170	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,2	2,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	15	15	350	330
Zinc (mg)	0,7	0,7	15	15
Sodio (mg)	49	49	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	230	230	3.500	3.500
Fósforo (mg)	52	52	700	700
Selenio (µg)	0,9	0,9	70	55
Tiamina (mg)	0,16	0,16	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,23	0,23	1,8	1,6
Folatos (µg)	214	214	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	62	62,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	420	420	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,46	1,46	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BERROS). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos