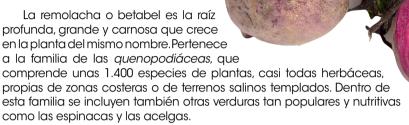
Remolacha

Beetroot Beta vulgaris



Se trata de una raíz casi esférica de forma globosa. Tiene un diámetro de entre 5 y 10 cm y puede pesar entre 80 y 200 g. Su color es variable, desde rosáceo a violáceo y anaranjado rojizo hasta el marrón. La pulpa suele ser de color rojo oscuro y puede presentar en ocasiones círculos concéntricos de color blanco. El sabor, debido a que se trata de una raíz en la que se acumulan gran cantidad de azúcares, es dulce.

La remolacha común procede de la especie botánica *Beta marítima*, conocida popularmente como «acelga marina» o «acelga bravía», planta originaria en la zona costera del norte de África. Su cultivo es muy antiguo, data del siglo II a.C., y dio lugar a dos hortalizas diferentes: una con follaje abundante, la acelga, y otra con raíz engrosada y carnosa, la remolacha. En principio las antiguas civilizaciones sólo consumían las hojas de la remolacha. La raíz de la planta se utilizaba como medicamento para combatir los dolores de muelas y de cabeza. Se sabe que los romanos consumían esta raíz, pero no fue hasta el siglo XVI cuando volvió a la dieta, en este caso, de ingleses y alemanes. A lo largo de los años, el cultivo de la remolacha de mesa fue creciendo y mejorando. En la actualidad, su consumo está muy difundido por todos los países de clima templado, en especial en Europa. Francia e Italia son sus principales productores.

Las variedades más importantes de remolacha son la **forrajera** (para alimentación animal) y la **común** o **roja** (como hortaliza).

Estacionalidad

Las remolachas rojas están disponibles en el mercado durante todo el año. Durante el invierno se producen en las regiones del norte, centro y levante, mientras que en primavera y verano su producción se centra en la zona de Andalucía.

Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, potasio v folatos.

Valoración nutricional

La remolacha es un alimento de bajo contenido energético. Tras el agua, los hidratos de carbono son el componente más abundante. Éstos son en su totalidad azúcares

Verduras y hortalizas 221

(de los más altos junto con la zanahoria y el puerro). Es buena fuente de fibra (una ración cubre el 17% de las recomendaciones para hombres y el 25% para mujeres).

De sus vitaminas destacan los contenidos en folatos, equivalen al 45% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para hombres y mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

En relación con los minerales, es una hortaliza fuente de potasio (17% de las IR/día para hombres y mujeres en el rango de edad y actividad física descritos). Este mineral contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y de los músculos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	37	74	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,3	2,6	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	_	_	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	_	_	67	51
AG poliinsaturados (g)	_	_	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	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	6,4	12,8	375-413	288-316
Fibra (g)	3,1	6,2	>35	>25
Agua (g)	89,2	178	2.500	2.000
Calcio (mg)	23	46,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,6	10	18
Yodo (µg)	_	_	140	110
Magnesio (mg)	15	30,0	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,8	15	15
Sodio (mg)	84	168	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	300	600	3.500	3.500
Fósforo (mg)	31	62,0	700	700
Selenio (µg)	1	2,0	70	55
Tiamina (mg)	0,03	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,05	0,10	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0,6	20	15
Vitamina B ₆ (mg)	0,05	0,10	1,8	1,6
Folatos (µg)	90	180	400	400
Vitamina B ₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	10	20,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

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