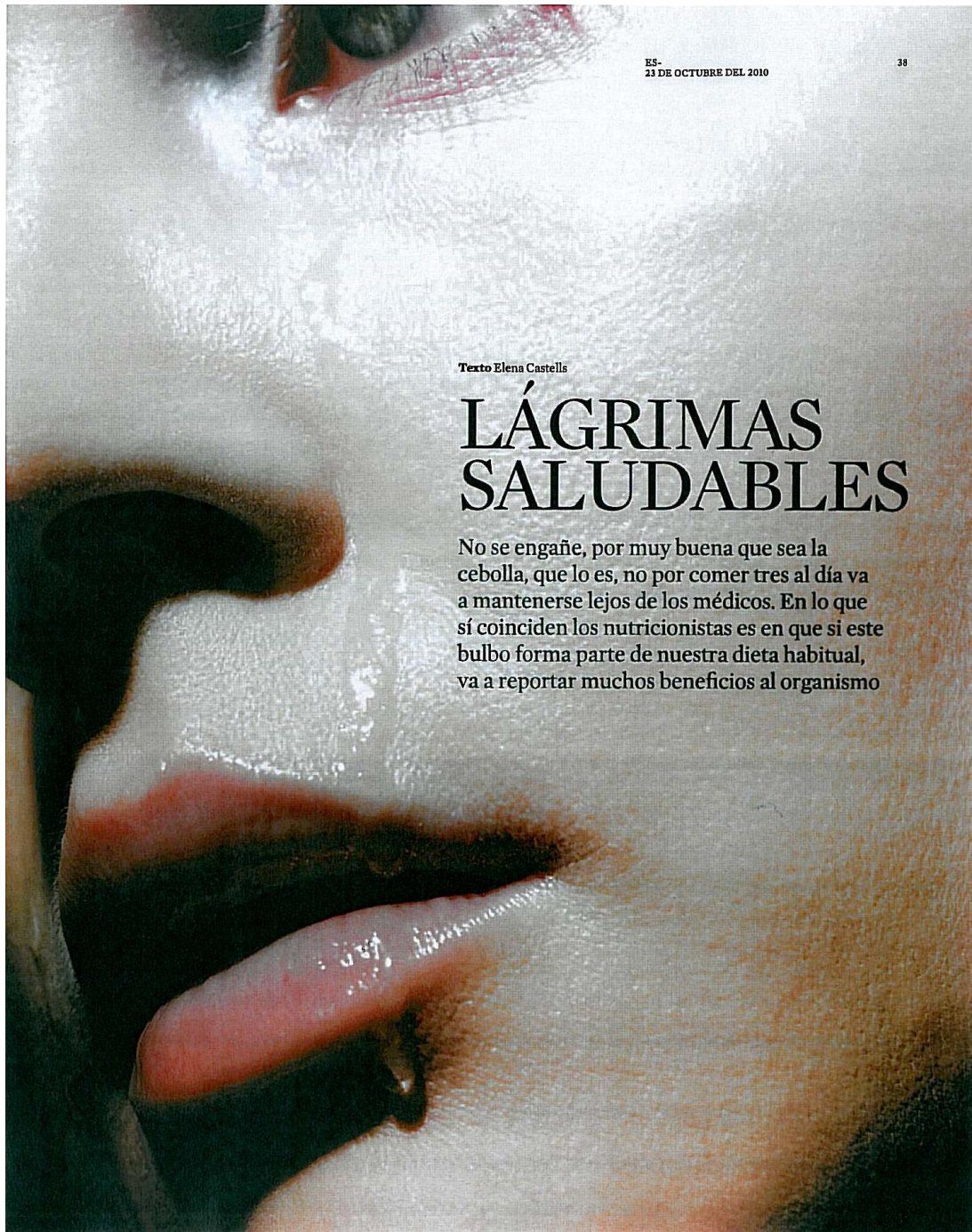


Tirada:
246.170
Difusión:
204.300

LA VANGUARDIA

Sección:
Suplemento Es
Página:
38-41
Fecha:
23/10/2010



ES-
23 DE OCTUBRE DEL 2010

38

Texto Elena Castells

LÁGRIMAS SALUDABLES

No se engañe, por muy buena que sea la cebolla, que lo es, no por comer tres al día va a mantenerse lejos de los médicos. En lo que sí coinciden los nutricionistas es en que si este bulbo forma parte de nuestra dieta habitual, va a reportar muchos beneficios al organismo



Aromática, picante, sabrosa, fuerte o dulce, tierna o seca... La cebolla no puede faltar en el verdulero de casa. Y no sólo porque resulta un acompañamiento ideal para muchos de los platos de la cocina mediterránea sino porque en tan pequeño alimento se aúnan una suma de propiedades que resultan casi milagrosas.

"Nutricionalmente es muy poco interesante, porque casi todo es agua. No tiene grasa y apenas tiene proteínas. Lo que más aporta son hidratos de carbono, vitamina C y potasio, que es muy importante para contrarrestar el efecto del sodio, abundante en nuestra dieta", explica Dolores Silvestre, profesora de nutrición humana de la Universidad CEU Cardenal Herrera de Valencia. ¿Dónde está, pues, lo beneficioso de la cebolla?

Los nutricionistas sitúan la cebolla como uno de los alimentos más destacados en micronutrientes y compuestos químicos beneficiosos para la salud. "Se puede considerar como un alimento funcional natural, que por lo tanto tiene propiedades curativas, pero obviamente no tiene la concentración de un medicamento; sólo con un regular consumo se consiguen efectos beneficiosos. Pero sobre todo debemos tener en cuenta que no por tomar tres cebollas al día nos vamos a curar de una enfermedad", sostiene Geles Duch, nutricionista del grupo Gastronomía y Nutrición GAN.

Entre los compuestos que nos reportan algún beneficio destacan los polifenoles de la familia de los flavonoides. "Son la quercetina y el kaempferol, que, aunque están en pequeñas cantidades en la cebolla, tienen propiedades antioxidantes, que significa que ayudan al organismo a combatir los radicales libres, responsables del envejecimiento celular. Además, también tienen propiedades antimicrobianas", argumenta María Pilar Almajano,



ORIGEN

Pertenece a la familia de las liliáceas, entre las que también se encuentran el puerro, el ajo, el cebollino y el espárrago. La cebolla es una de las hortalizas de consumo más antiguo. El origen principal se localiza en Asia central, y secundariamente en el Mediterráneo. Las primeras referencias se remontan hacia el 3.200 a.C. ya que fue muy utilizada por egipcios, griegos y romanos. Durante la edad media su cultivo se desarrolló con mayor fuerza en los países de la cuenca mediterránea, donde se seleccionaron las variedades de bulbo grande, que dieron origen a las variedades modernas.

ELEGIR Y CONSERVAR

Para escoger un buen ejemplar de cebolla, ésta debe tener cuello y escamas maduras, firmeza, y no presentar signos de pudrición, reverdecimiento, brotación, daño por congelamiento, magulladuras y otros defectos. Para una correcta conservación, la cebolla ha de ser almacenada en lugar fresco y seco. Cuando ya esté abierta, será necesario guardarla en el frigorífico dentro de un envoltorio plástico.

VALOR NUTRITIVO

La cebolla es una hortaliza con un valor energético bajo, que supone aproximadamente 38 kcal/100 g, teniendo en cuenta además que las cantidades que se suelen utilizar en las preparaciones culinarias no son elevadas. Como es habitual en las hortalizas, el componente mayoritario de la cebolla es el agua, que puede llegar al 90%. Su contenido en hidratos de carbono es moderado (5,1%), y es destacable su contenido en fibra. Tiene proteínas en un 1,4% y cantidades inapreciables de grasa.



profesora del departamento de Ingeniería Química de la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC). En una reciente investigación Almajano descubrió que se pueden utilizar extractos de cebolla para la conservación de alimentos grasos. "Está demostrado que los alimentos con grasa en presencia de cebolla, con un contacto perfecto, retrasan su proceso de enranciamiento u oxidación", afirma la profesora de la UPC, quien añade que recientemente investigadores de Corea han demostrado que carne saltada con cebolla presenta "más estabilidad a la oxidación que si no tiene este vegetal, lo cual aumenta la durabilidad, a temperatura de refrigeración, de ese alimento".

Además de otorgarle propiedades antioxidantes, la quercetina es la responsable de "inhibir la

► formación de nitrosaminas, que, a gran escala, se relacionan con la aparición de diferentes cánceres", dice Silvestre. Son muchos los vegetales a los que se atribuyen propiedades anticancerígenas. Y hay que matizar esta afirmación. "Los estudios que se llevan a cabo con vegetales se hacen en laboratorio y se ponen en contacto células cancerosas con extractos vegetales. En todo caso, el resultado no es extrapolable a ingerir un vegetal y esperar a que su composición ataque las células malignas de nuestro organismo", asegura Almajano. Por supuesto que incluir cebolla en la dieta diaria contribuirá a un estilo de vida más saludable.

Este flavonoide llamado quercetina es algo así como un elixir. El aparato respiratorio también se beneficia de su consumo pues tiene un gran poder mucolítico (deshace la mucosidad espesa), expectorante, antibiótico y antiinflamatorio. "Para que la cebolla tenga una acción más marcada sobre las enfermedades del aparato respiratorio es preferible consumirla en crudo", dice Jesús Román Martínez, presidente de la Fundación Alimentación Saludable.

Como buen flavonoide, la quercetina evita, además, que las arterias se embocen, por lo que previene problemas cardiovasculares. "En resumen, el consumo habitual de cebolla previene la arteriosclerosis, fluidifica la sangre y reduce el riesgo de complicaciones cardíacas graves, como el infarto de miocardio", señala Jesús Román Martínez. Y aún hay más. La quercetina combate el colesterol malo. "Se ha demostrado que el consumo de agua de cebolla reduce el nivel de triglicéridos en sangre y en hígado, aumentando además los niveles de colesterol HDL (factor de protección cardiovascular)", afirma.

Para los alérgicos, también es un aliado pues bloquea la respuesta alérgica del organismo, algo así como tomarse un antihistamínico. La quercetina está presente en otros vegetales como las coles, las espinacas, los mangos o los ajos, pero en mayor proporción se encuentra en la cebolla.

Sobre cuánta cebolla diaria deberíamos comer para obtener todos estos beneficios no existe un consenso. Los nutricionistas prefieren hablar de que esté presente en la dieta diaria. "Podríamos decir que una cebolla al día, incluso media, sería suficiente", comenta Silvestre. Las cantidades de elementos activos y beneficiosos en esta hortaliza son pequeños en las raciones habituales. "Habría que comer grandes cantidades para intentar acercarse a las dosis efectivas. No están establecidas unas dosis específicas ya que cada cultivo fomenta la presencia en mayor o menor medida de estos elementos", calcula Laura Pire, nutricionista, directora del Centro de Nutrición Avanzada de Gijón. Las propiedades que se perciben con un uso habitual en cantidades normales es, sobre todo, el aumento de la diuresis. "Aumenta el volumen

de orina y facilita la eliminación de sustancias de desecho; su consumo es aconsejable en individuos que sufren infecciones urinarias o insuficiencia renal", asegura Jesús Román.

Y sobre cómo comerla los nutricionistas se decantan por cruda. "Para beneficiarse de las propiedades saludables de la cebolla se recomienda tomarla cruda, ya que los compuestos se modifican con el cocinado y pierden muchos de sus beneficios", asegura Duch. En todo caso es recomendable alternar el consumo de cebolla cruda y cocinada.

Laura Pire añade que "la cebolla aporta íntegramente sus propiedades en cruda, aunque puede resultar muy fuerte para la digestión; de hecho, se suele excluir de la dieta de las personas con problemas digestivos". Si no se desea consumir en crudo, siempre se puede optar por la cocción o el pochado, "que aunque suponen perder valor vitamínico y evaporación de las sustancias aromáticas, conservan sus minerales, las propiedades antioxidantes y su capacidad diurética", sostiene Pire.

Al igual que el ajo, con el que comparte familia –las Liliáceas–, tiene un compuesto azufrado llamado sulfuro de alilo que al entrar en contacto con el aire se transforma en alicina, un compuesto determinante del fuerte olor que además actúa contra numerosos virus y bacterias. Es la alicina la responsable de hacernos llorar debido a su poder irritante cuando entra en contacto con los ojos. "Esto ocurre a temperatura ambiente, pero si la temperatura es baja estos sulfuros no son tan volátiles, por lo que si metemos la cebolla en la nevera o congelador antes de cortarla, lloraremos menos", asegura Almajano.

Otro de los inconvenientes de la cebolla, también obra de la alicina, es el fuerte olor que se queda impregnado en las manos tras cortarla. Consejos para aliviar esta molestia hay varios pero la actriz Meryl Streep revelaba en una entrevista mientras promocionaba la película Julia & Julia, donde interpreta a una cocinera francesa, que la mejor manera es "frotar un puñado de sal energícamente con las manos".

Estos componentes volátiles llamados sulfuros de alilo que se transforman en alicina en contacto con el aire son los responsables también de otra leyenda urbana que a más de uno le da buenos resultados: poner una cebolla cortada en la cabecera de la mesilla de noche para aliviar la tos irritativa. "Estas sustancias volátiles disminuyen las secreciones a nivel de las vías respiratorias superiores. Pero hay que tener en cuenta que no es un remedio para la tos asmática, la laringitis aguda o la bronquitis", asegura Duch. ■

**LA
QUERCETINA
AYUDA A
MANTENER
LAS
ARTERIAS
LIMPIAS**





VARIEDADES DE CEBOLLA

Las cebollas pueden ser clasificadas desde diferentes puntos de vista. Según la época del año en que se recolectan se distinguen dos tipos principales:

Variedades de primavera-verano

Blanca de España

Julio

Es una de las variedades más apreciadas de la Península, es grande con bulbo redondo, un poco puntiagudo en la parte superior, sabor dulce y buena conservación.

Merada de España

Julio-agosto

Se caracteriza porque sus capas exteriores son moradas o coloradas y tiene el bulbo redondo. Es bastante grande, dulce y de buena conservación.

Babosa

Mayo-junio

Tiene forma de cono invertido, es muy jugosa y su capa exterior es amarilla. En esta variedad se incluyen la cebolla de Figueres (color violáceo) y la Coler (variedad muy precoz y de buen tamaño). La Figueres es la variedad autóctona catalana por excelencia que se distingue del resto por su color rosado, un gusto más dulce, bajo en acidez, y por ser muy crujiente, lo que la convierte en ideal para su consumo en fresco, aunque no por ello deja de ser interesante para la preparación de otros platos. Identificarla entre el resto es sencillo ya que se caracteriza por su forma irregular, más chata que otras variedades.

Otras

Texas Early Crain, Spring, Sangre de Buey, Amarillo-paja, Amarilla Bermuda, Uria.

Variedades de otoño-invierno

Amarilla azufre de España

Es de tamaño grande, bulbo aplastado y color amarillo-verdoso.

Gigante de España

Es muy voluminosa, de forma esférica o ligeramente aplastada, de color amarillo pálido. Es muy apreciada para la exportación, especialmente con destino a Inglaterra.

Grano, Grano de Oro

o Valenciana tardía

de exportación

Septiembre-octubre

De tamaño medio-grande y de color amarillo pálido.

Morada de Amposta

Octubre-noviembre

De exterior rojizo, es parecida a la Grano de Oro.

Dulce de Fuentes de Ebro

Amarilla, jugosa, de tamaño grande, es ideal para ensaladas.

La cebolla tierna se recolecta

antes que las demás para obtener un sabor más dulce.

Puede ser de cualquier variedad. Las babosas — las blancas — y las de Figueres — las rosadas — son las más apreciadas.

