

La cebolla, una aliada para tu salud

webconsultas.com, 2016

<http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/caracteristicas-nutricionales-de-la-cebolla>

Ángeles Carbajal Azcona

Profesora Titular de Nutrición

Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

carbajal@ucm.es

La Nutrición en la red: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Grupo Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

- ¿Qué características nutricionales tiene la cebolla?

La cebolla (*Allium cepa*) como la mayor parte de las hortalizas tiene una gran proporción de agua (90%) por lo que el **aporte calórico es muy bajo**, unas 40 kcal por 100 g de parte comestible cuando se consume cruda. Recordemos que una persona adulta con una actividad sedentaria necesita unas 2.000-2.300 kcal/día.

Tiene pequeñas cantidades de hidratos de carbono sencillos (3-9%) y algo de proteína (1%). **No contiene grasa ni colesterol**. Destaca la cantidad y la calidad de la **fibra dietética** (un 2% aproximadamente). Se trata de fibra soluble, principalmente fructooligosacáridos, pequeñas moléculas de hidratos de carbono que contribuyen a mantener y mejorar la salud gastrointestinal. La fibra soluble, cuando llega al colon se comporta como prebiótico favoreciendo el crecimiento de flora bacteriana beneficiosa para la salud del intestino y ayudando a controlar los niveles de colesterol en sangre.

Aporta también **minerales**: potasio, fósforo, magnesio, algo de calcio, hierro o selenio, entre otros. Pero muy poco sodio. Entre las **vitaminas** destacan las del grupo B (B₁, B₂, B₆, niacina, ácido fólico) y la vitamina C.

De cualquier manera, como el consumo, aunque se use ampliamente, es relativamente bajo, unos 20-30 g/persona y día (una cebolla de unos 140-200 g a la semana), el aporte de minerales y vitaminas, excepto el de potasio o el de vitamina C si se come cruda, no es muy relevante en la dieta.

Sin embargo, la cebolla, como el resto de los alimentos de origen vegetal y otros alimentos del género *Allium* (ajo, cebolleta, chalota, puerro, ...) posee numerosos componentes bioactivos que parecen tener un importante papel en la salud:

- Compuestos azufrados que son los que le confieren el olor y sabor tan característico. Son sustancias volátiles que se desprenden de la cebolla al cortarla y cuando llegan a los ojos producen el picor y el lagrimeo de todos conocido y sufrido. Pero también tienen un efecto mucolítico, expectorante cuando llegan a las vías respiratorias por lo que tradicionalmente se ha usado cuando hay problemas respiratorios.
- Los flavonoides, principalmente quercetina y canferol (kaempferol), son antioxidantes naturales de las plantas. La quercetina es el flavonoide más abundante en la dieta y las cebollas son una de las principales fuentes de este fitoquímico en la dieta española.

Estos componentes son los que sintetiza la planta para su propia defensa y las variedades moradas de cebolla tienen mayor cantidad.



Cebollas	Composición /100 g parte comestible
Agua	90 g
Energía	20-40 kcal
Proteína	0,9-1,6 g
H de Carbono	3,5-10 g
Fibra	1,8 g
Ca	28 mg
K	170 mg
Quercetina	20,3 mg

Fuente: Moreiras y col., 2016

-¿Qué aporta la cebolla a la cocina? ¿Qué ventajas tiene como alimento básico de nuestra dieta mediterránea?

La cebolla es uno de los ingredientes básicos de la Dieta Mediterránea. Se utiliza ampliamente en la cocina española en prácticamente todas las preparaciones culinarias para mejorar el sabor de otros alimentos: en crudo, en cualquier tipo de ensalada, encurtida, o cocinada: hervida, asada, frita, en estofados, salsas, sofritos, escabeches, etc. Otra gran ventaja es que las diferentes variedades de cebolla (dulce, morada, blanca, chalota, ...) están disponibles todo el año.

-En muchas ocasiones se dice que la cebolla tiene un alto poder curativo. ¿Qué beneficios aporta a la salud? ¿Por qué?

Tradicionalmente se han utilizado ampliamente el ajo y la cebolla por muchas de las propiedades que ahora se están investigando y que se deben tanto a sus componentes nutritivos como a los fitoquímicos que contienen.

Los compuestos azufrados y los flavonoides tienen una importante función antioxidante, antiinflamatoria y antimicrobiana por lo que actualmente se estudia su posible papel preventivo en enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, algunos tipos de cáncer (principalmente gastrointestinales) y enfermedades del aparato respiratorio, entre otras. Por la presencia de estos componentes, la cebolla también puede considerarse un alimento

funcional. De cualquier manera, serán necesarios más estudios para tener mayor evidencia científica y saber exactamente qué cantidad hay que consumir para que tenga estos potenciales efectos.

Pero no olvidemos que el papel de la dieta en la salud y en la prevención de la enfermedad es consecuencia de todos los alimentos que comemos y no de uno solo. Es la dieta en su conjunto y los posibles efectos sinérgicos entre los componentes de los alimentos los que pueden contribuir a un mejor estado de salud. Por eso la dieta tiene que ser variada e incluir alimentos de todos los grupos y especialmente alimentos de origen vegetal. Se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g/día de verduras y hortalizas, priorizando las variedades de temporada (SENC, 2004).

-¿Qué contraindicaciones tiene la cebolla? ¿En qué casos es recomendable limitar su consumo?

Consumida en cantidades moderadas y en el contexto de una dieta equilibrada, la cebolla no tiene ninguna contraindicación. Los problemas de flatulencia y reflujo gastroesofágico que pueden padecer algunas personas pueden evitarse consumiéndola cocinada en lugar de cruda o utilizando la cebolla tierna o cebolleta o las variedades de cebolla más suaves. Algunas personas pueden rechazar este alimento por el sabor y olor o por problemas de flatulencia o malestar gastrointestinal, pero no podemos generalizar pues estos efectos dependen de muchos factores individuales.

-¿Cuáles son las raciones recomendadas de consumo de cebolla? ¿Para qué tipo de personas está indicado su consumo habitual?

Aunque no hay una indicación específica respecto a la cantidad de cebolla que se debe consumir, las guías alimentarias españolas establecidas por la Sociedad Española de Nutrición comunitaria (SENC) (<http://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>) recomiendan utilizar a diario hierbas, especias, ajo y cebolla, por los beneficios nutricionales y los potenciales efectos sobre la salud de sus componentes pero también porque el uso de estos ingredientes con su variedad de aromas puede contribuir a reducir el uso de sal.

Si no hay ningún problema específico o aversión a este alimento, cualquier persona puede y debe consumir cebolla.

-¿Qué diferencias nutricionales hay entre la cebolla fresca y la cebolla cocinada? ¿Cuál es más recomendable de cara a cuidar la salud?

Las dos pueden y deben consumirse porque aparte del valor nutritivo y funcional de la cebolla los aspectos de palatabilidad y gastronómicos también son muy importantes.

La principal diferencia radica en el contenido de los componentes más lábiles y vulnerables a los efectos del cocinado. Las vitaminas hidrosolubles, especialmente la vitamina C y el ácido fólico pueden perderse y también puede reducirse el contenido de los fitoquímicos, compuestos azufrados y quercetina. Pero estas pérdidas van a depender de muchos factores (temperatura, tiempo, líquido de cocción, tipo de cocción, etc.) por lo que es difícil generalizar y hasta ahora hay pocos estudios al respecto.

-¿Qué consejos podemos dar para elegir bien las cebollas en el supermercado? ¿Y cómo deben conservarse en casa? ¿Es necesario meterlas en la nevera o no?

Conviene mirar que no estén blandas y que tengan un buen envoltorio natural, es decir, que lleven suficientes capas externas que son las que las protegen. El contenido en antioxidantes y sustancias conservantes naturales de la cebolla es mayor en estas capas externas pues su misión es precisamente proteger a la planta, a la cebolla, del deterioro. En estas condiciones se conservan bien varios días sin necesidad de refrigeración, siempre que estén en un lugar seco y fresco. Una vez cortadas es necesario conservarlas en el frigorífico bien tapadas y en estas condiciones también pueden estar varios días en la nevera.

Bibliografía

Innovadieta, Recursos en Internet para formación y prácticas de Dietética y Nutrición.
<https://www.ucm.es/innovadieta/>

Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª edición revisada y ampliada. 2016. ISBN: 978-84-368-3623-3. <http://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=4704930>

SENC, Guía de la alimentación saludable, 2004.
www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia-documento/19

SECN, Pirámide Mediterránea, 2011.
<http://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/#piramide>

