

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## UNA HORTALIZA 'LIGHT'



**Daniel de Luis**  
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

**E**l calabacín forma parte de una familia de hortalizas muy amplia como son las Cucurbitáceas (Cucurbitaceae) y es un pariente muy cercano del pepino y también de la calabaza. Como otras hortalizas que hemos revisado en esta sección, el calabacín procede también de América. Específicamente, el calabacín es la especie Cucurbita pepo variedad Pepo. Las dos subespecies más reconocidas son: la ovifera, que proporciona frutos pequeños o medianos de forma variable y sabor generalmente amargo y la pepo, de frutos de gran tamaño, esféricos u oblongos, de color amarillo o anaranjado, de un agradable sabor dulce. Desde el punto de vista nutricional este alimento está constituido fundamentalmente por agua (97%), con un aporte de macronutrientes muy bajo. Por ejemplo la presencia de hidratos de carbono es de menos de 5 gramos por 100, el aporte de proteínas no alcanza el gramo (0,6 gramos por 100) y las grasas tampoco alcanzan el gramo (0,2 gramos por 100). Una

**Ideal para aportar agua y vitaminas a la dieta con pocas calorías**

característica típica de este alimento, es que a pesar de pertenecer a la familia de las hortalizas, tiene un aporte bajo de fibra (0,5 gramos por 100). Con respecto al aporte de minerales, el más abundante es el potasio (140 mg por 100) y ya en un segundo nivel aportan calcio, magnesio y fósforo. En cuanto al aporte vitamínico destaca la presencia de los folatos (13 ug por 100), así como una buena cantidad de vitamina C (22 miligramos por 100), lo que supone un aporte de un tercio de las recomendaciones diarias de esta vitamina, situándole muy cerca del tomate y pimiento. También es muy interesante el aporte de betacarotenos (provitamina A) y vitamina A activa. En resumen, esta hortaliza es un buen alimento para formar parte de una dieta para bajar peso en los pacientes obesos y con otros factores de riesgo cardiovascular asociados a la obesidad, con un buen aporte de potasio, fólico y vitaminas antioxidantes.

acar

Por cada 100 gramos

calcio

24 mg

fósforo

17 mg

140 mg

potasio

hidratos de carbono

2,2 g

energía

13 Kcal

agua

96,5 g



# CALABACÍN: FRÍO, CALIENTE, CRUDO Y COCIDO

**E**n tortilla, en crema con o sin queso, con patata en puré, con tomate y pimientos en el pisto, rellenos de atún, arroz o verduras, asados con pimientos y berenjenas... y la forma menos empleada

**ANA SANTIAGO**

pero muy sabrosa, crudos en ensalada, con guacamole, o gambas... En este caso deben ser muy tiernos, cortarse finísimos –mejor con máquina de embutidos si se dispone de ella– y macerados con limón. El calabacín es sabroso, tiene mucha fibra y casi todo en él es agua por lo que produce un gran efecto saciante con muy pocas calorías. Perfecto en la dieta, en verano –admite muchas preparaciones en frío– y en días de invierno ricos preparados calentitos. Incluso permite hacer la pizza más ligera que existe. Simplemente se ponen varias finas capas en un plato, se adorna con tomate, algún queso bajo en calorías... y cuanto admite una pizza y orégano. Unos minutos al microondas... y ya está. Hecha la trampa, rica, sabrosa y de dieta. El otro sabroso extremo es rebozarlos o en tempura. Hay días para todas las posibilidades.

Aunque sea una hortaliza de verano, se puede adquirir durante todo el año. No obstante, los más sabrosos son los que se recogen entre los meses de julio y septiembre y lo perfecto se recolectarla tierna, sin haber alcanzado su tamaño definitivo, especialmente para su consumo crudo. Cuando son tiernos, bien lavados, pueden consumirse con piel, con toda o parte de ella, lo que regala a los purés

y cremas un vistoso y más apetecible color y a la presentación en crudo un aspecto también más apetitoso. Y obviamente da menos trabajo; aunque con un pelador la tarea es fácil y rápida.

Y ¿cómo elegirlos? Pues hay que optar por aquellos que sean firmes al tacto, compactos, pequeños o medianos, sin manchas ni marcas de golpes en la piel y que resulten pesados en relación a su ta-

maño. Los grandes porque suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna.

En cuanto a la intensidad del verde de su piel no influye en la calidad de la pieza. Es algo que depende de la variedad a la que pertenece. Con respecto a su conservación, el frigorífico es un buen lugar y dura en buenas condiciones durante unas dos semanas y conviene no almacenarlo junto a frutas que producen gas etileno como los plátanos, melones, melocotones... para evitar así la aparición de sabores amargos. También se pueden conservar congelados. Para ello, lo perfecto es escaldarlos unos tres o cinco minutos en agua hirviendo.

Contiene vitaminas C, B y A, además de minerales como el magnesio, sodio, yodo, hierro, calcio y potasio. Estas sustancias generan ciertos beneficios para el ser humano como por ejemplo ayudan en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético o en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Además poseen acción antioxidante, regula los niveles de agua en la célula, así como mejora el funcionamiento intestinal y digestivo.

## UN POCO DE HISTORIA

### CULTIVADO DESDE TIEMPOS INMEMORABLES

El origen del calabacín no es bien conocido. No se sabe con seguridad si procede de Asia Meridional o de América Central. Lo que sí se conoce es que es una planta cultivada en todas las regiones cálidas de la Tierra desde tiempos inmemoriales. Existen pruebas de que esta hortaliza ya era consumida por los egipcios y, más tarde, por griegos y romanos. Sin embargo, fueron los árabes quienes extendieron su cultivo por las regiones mediterráneas, donde se convirtió en un alimento de consumo habitual en la Edad Media. En las zonas del norte de Europa, su consumo fue más tardío y no tuvo lugar hasta la II Guerra Mundial. En la actualidad, su consumo está muy extendido en todos los países del Mediterráneo, así como en Holanda y Norteamérica. Marruecos, Italia y España son los principales países productores.