

# Coles de Bruselas

**Brussels sprout**  
*Brassica oleracea*  
var. *Gemmifera*



Las coles de Bruselas es el nombre común de una variedad de col perteneciente a la familia de las crucíferas. Las partes comestibles de la planta son los ramilletes de yemas hinchadas. Las yemas, de 2 a 5 cm de diámetro, crecen sobre el tallo —en las axilas de las hojas—, su color es verde, aunque también puede ser rojo o morado; su sabor, intenso, con un marcado gusto acre o amargo característico, y un ligero toque dulzón. Son yemas, a modo de pequeños repollos, están constituidos por un tallo corto y engrosado, que sostiene numerosas hojas pecioladas dispuestas una sobre otra, donde las hojas exteriores cubren y protegen la yema terminal y las hojas más jóvenes. La forma del pequeño repollo es ovalada y las hojas lisas.

Descripciones fiables de la misma sólo aparecen a comienzos del siglo XIX. Parece ser que el cultivo de estos repollitos comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, cerca de Bruselas, lo que explicaría su nombre vulgar. Fuera de Europa su cultivo se limita a extensiones pequeñas.

## Estacionalidad

Según la época de recolección se encuentran los siguientes tipos: **precoces**, que se recolectan antes de 150 días de la siembra; **intermedios**, entre los 150 y 180 días; y **tardíos**, que se cosechan después de 180 días de su siembra. Aunque las coles de Bruselas están disponibles el año entero, la oferta es mayor en los meses de otoño e invierno, desde octubre hasta diciembre.

## Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, potasio, folatos y vitamina C.

## Valoración nutricional

Estas verduras son las que más calorías aportan de su género, a expensas de su mayor contenido en hidratos de carbono y proteínas (de bajo valor biológico). Comparten con el resto de las verduras, su elevada proporción de agua.

Constituyen la mayor fuente de vitamina C respecto de las verduras de su misma familia (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción). Y además, las coles son ricas en ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de dicho nutriente. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Son fuente de folatos que contribuyen a la formación normal de células sanguíneas y al proceso de división celular.

Entre los minerales destaca la presencia de potasio, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos. El contenido en fibra insoluble es elevado, lo que favorece la sensación de saciedad y el tránsito intestinal, con lo que mejora el estreñimiento.

Al igual que otras verduras del mismo género, su consumo habitual está justificado por su contenido en fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Muchos de estos compuestos azufrados (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro, etc.) son responsables del fuerte aroma que desprende esta verdura durante su cocción. El sabor amargo de las coles de Bruselas se debe a su contenido en goitrina.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	51	102	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	3,5	7,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,4	2,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,3	0,60	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,20	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,7	1,40	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	4,1	8,2	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	3,8	7,6	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	87,2	174	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	30	60,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,7	1,4	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	10	20,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	19	38,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,7	1,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	10	20,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	375	750	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	60	120	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	0,6	1,2	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,08	0,16	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,16	0,32	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,9	1,8	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,20	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	90	180	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	100	200	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	13	26,0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0,9	1,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (COLES DE BRUSELAS). 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.