



## CEBOLLA

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### ELECCIÓN Y CONSERVACIÓN

Al momento de seleccionar una cebolla, frente a una diversidad de variedades se aconseja tomar la adecuada de acuerdo al destino pensado. Así para consumo en fresco son preferidas las Doradas y Rojas, mientras que para cocinar son recomendables las Blancas. Se deben preferir las que poseen aspecto brillante, con buena cobertura, sin síntomas de problemas sanitarios y sin brotes. Con respecto al tamaño se aconsejan las medianas o inclusive chicas para usos reducidos a fin de lograr el consumo de bulbos enteros, no dejando fracciones sin consumir que son un problema a la hora de guardar y se producen pérdidas innecesarias. En el ámbito hogareño se conservan perfectamente durante semanas a temperatura ambiente siempre que se depositen en lugares ventilados y secos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 100 g

Aportan:

- Calorías: 25
- Agua: 92,20 ml
- Carbohidratos: 5,10 gr
- Proteínas: 1,40 gr
- Lípidos: 0,20 gr
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 3,00 mg
- Potasio: 137 mg
- Calcio: 31 mg
- Fósforo: 42 mg
- Hierro: 0,80 mg
- Retinol: 0 mg
- Vitamina C: 19 mg
- Riboflavina (B2): 0,04 mg
- Tiamina (B1): 0,04 mg
- Vitamina B6: 0,116 mg
- Vitamina E: 0,13 mg
- Ácido fólico: 16 microgr
- Cianocobalamina (B12): 0 microgr
- Fibra vegetal: 1,27 gr
- Ac. Grasos Poliinsaturados: 0 gr
- Ac. Grasos Monoinsaturados: 0 gr
- Ac. Grasos Saturados: 0 gr
- Acido Linoleico: 0 gr
- Ácido Linolénico: 0 gr
- Folatos: 7 microgr

### PROPIEDADES MEDICINALES

En las últimas décadas se ha comprobado científicamente lo que durante más de 3.000 años ha estado presente en la medicina natural y creencias ancestrales con respecto a los beneficios del consumo de cebolla sobre la salud. La cebolla ha sido colocada dentro del grupo de alimentos funcionales, esto es la capacidad que posee un alimento, más allá de sus características nutricionales, de contribuir fuertemente en la salud humana. Dentro de sus propiedades sobre un sinnúmero de afecciones, el consumo habitual de esta hortaliza está asociado con la reducción de lípidos en sangre, el colesterol y la actividad antiplaquetaria, factores que contribuyen a disminuir los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, la cebolla acumula como sustancia de reserva principalmente carbohidratos no-estructurales, tales como fructanos y sacarosa. Los fructanos están asociados con una reducción de la incidencia de enfermedades como la osteoporosis y el cáncer de colon. Los bulbos de esta hortaliza contienen quercitina, sustancia de acción antioxidante y vasodilatadora, relacionada con la prevención de enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

### PROPIEDADES NUTRICIONALES

Las cebollas son un alimento muy bajo en calorías, y libre de sodio, grasas y colesterol. Su principal aporte en las comidas, aparte de sus características saborizantes, esta dada por el aporte de fibras, minerales y vitaminas. Las cebollas son una buena fuente de potasio, y presentan cantidades significativas de calcio, hierro, magnesio y fósforo. En cuanto a su contenido vitamínico, las cebollas son ricas en vitaminas del grupo B, como los folatos y las vitaminas B3 y B6. Presenta cantidades discretas de vitamina C y E, ambas con efecto antioxidante. Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. La vitamina E, al igual que la C, tiene acción antioxidante, pero ésta última además interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes. También favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.