

# Calabacín

## Marrow

*Cucurbita pepo L.*



El calabacín, zucchini o zapallito es una planta herbácea anual de la familia de las *cucurbitáceas*, oriunda del Nuevo Mundo, cuyo fruto se emplea como alimento.

Es una planta rastrera que puede llegar a los 10 m de longitud; de tallos acanalados con aspecto áspero y sarmentoso; y hojas pubescentes, lobuladas y acorazonadas. Las grandes flores amarillas son unisexuales, las masculinas tienen los estambres soldados en forma de pilar, y en ambos sexos el cáliz está unido a la corola. Estas flores son comestibles, y resultan un bocado exquisito para la alta cocina contemporánea. Los frutos son oblongos y varían mucho en tamaño, dependiendo de la variedad. La cáscara es lisa, dura y también varía en color. Las variedades que se siembran en mayo o junio son de piel verdi-blanca mientras que las sembradas en marzo son de piel oscura. También hay calabacines de tipo baby, que dan ejemplares pequeños, y que se usan para preparar platos especiales con verduras miniatura.

Los historiadores no se ponen de acuerdo respecto al origen del calabacín; pudiera ser de la India o de América del Sur pero, en cualquier caso, es una planta cultivada desde hace muchísimos años en todas las regiones cálidas de la tierra.

## Estacionalidad

Se cultiva tradicionalmente en los huertos de la zona mediterránea, donde se siembra directamente en la tierra a principio de la primavera, para consumirlo como verdura. Como es sensible al frío, hay que protegerlo con algún plástico mientras las temperaturas no se suavizan. Crece muy deprisa, puesto que es una planta muy productiva, y requiere mucho agua para su crecimiento. Sus frutos se desarrollan a gran velocidad, pudiendo llegar a doblar su tamaño de un día para otro.

Los calabacines se encuentran disponibles todo el año en nuestros mercados. Su mejor época de consumo y recolección es de noviembre a agosto.

## Porción comestible

70 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C, potasio y mucilagos.

## Valoración nutricional

El calabacín es una de las hortalizas con menor contenido calórico. Pertenece a la misma familia botánica que la calabaza, aunque presenta algunas diferencias con ella, en cuanto a su composición. De hecho, el calabacín aporta cantidades inferiores de fibra, y sin embargo una proporción ligeramente superior de agua. Además, mientras que la calabaza es rica en  $\beta$ -carotenos, el contenido de éstos en el calabacín es más reducido. Aún así, su consumo contribuye a cubrir las necesidades de vitaminas y

minerales, especialmente las de vitamina C y potasio, siendo los aportes de vitamina C los más significativos —un calabacín de tamaño medio aporta el 26% de las ingestas recomendadas al día para esta vitamina en hombres y mujeres de 20 a 39 años.

La presencia de mucilagos confiere a esta hortaliza propiedades emolientes (suavizantes) sobre el aparato digestivo, por lo que —al tratarse de un alimento fácil de digerir y con ligero efecto laxante— resulta adecuado en caso de problemas digestivos (dispepsia o mala digestión, gastritis) y estreñimiento.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad mediana (100 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	14	10	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,6	0,4	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,2	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	Tr	Tr	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	2,2	1,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	0,5	0,4	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	96,5	67,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	24	16,8	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,4	0,3	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	8	5,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0,1	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	1	0,7	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	140	98,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	17	11,9	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	1	0,7	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,03	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,04	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,6	0,4	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,06	0,04	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	13	9,1	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	22	15,4	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	4,5	3,2	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CALABACÍN). 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. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos