

Calabaza

Pumpkin

Cucurbita máxima



La calabaza o zapallo es el fruto en baya de la calabacera, planta herbácea de la familia de las *cucurbitáceas*, de hojas grandes y ásperas, y flores de color amarillo intenso. La más utilizada en la cocina es la calabaza común, *Cucurbita máxima*. La forma del fruto es muy variada (esférica y achatada, ovalada y alargada), al igual que el color de su corteza (anaranjada, amarilla, verde, blanca, negra e incluso morada). Su pulpa es generalmente anaranjada o amarillenta, y está repleta de semillas en su parte central. Las principales variedades son:

- La **calabaza de verano**, de piel clara y fina y semillas blandas; con un periodo de conservación corto. Dentro de esta variedad se encuentran: la calabaza **bonetera** (de color blanco, verde o amarillo), la calabaza **espagueti** (de color amarillo) y la calabaza **rondín** (variedad de piel naranja y carne blanquecina).
- La **calabaza de invierno**, más dulce, pero más seca que la de verano, con menor contenido de agua y piel más gruesa. Se conserva durante más tiempo que la de verano gracias al grosor de su piel. Dentro de este grupo se encuentran: la calabaza **banana**, la de **cidra o zapallo** (de pulpa gelatinosa e intenso color amarillo) y la **confitera o de cabello de ángel** (de forma y color variable), a partir de la cual se obtiene el cabello de ángel, utilizado como relleno en diversos productos de pastelería.

Por citas de antiguos autores conocemos lo arraigado que estaba el cultivo de la calabaza entre los hebreos de la época de Moisés, así como en China y Egipto, antes de la era cristiana. Por otra parte, entre los restos de tumbas incas precolombinas se han encontrado calabazas. En Europa se empezaron a cultivar en el siglo XV.

Estacionalidad

Éstas son plantas trepadoras o rastreras que requieren sol y calor, y que necesitan mucha agua. Se suelen cultivar como plantas anuales en toda la zona templada y cálida del planeta. Gracias a la gran variedad de calabazas que existe, se encuentran disponibles en el mercado durante todo el año. Las variedades de verano se comen tiernas, mientras que las que se han de conservar para el invierno se cosechan en otoño.

Porción comestible

67 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, vitamina C, tiamina y β -carotenos.

Valoración nutricional

La calabaza, por su bajo aporte en calorías y grasas, es un alimento recomendado en dietas de pérdida de peso. La calabaza contiene igualmente, una cantidad apreciable de fibra, tanto soluble como insoluble, que mejora el tránsito intestinal,

previniendo el estreñimiento y colaborando en la protección frente al cáncer de colon y la enfermedad cardiovascular.

Entre los minerales de la calabaza, destaca su contenido en potasio y su escaso aporte de sodio, por lo que su consumo resulta beneficioso en relación a la hipertensión y otras enfermedades relacionadas con ella como la trombosis arterial o la apoplejía.

El aporte vitamínico más significativo es el de la vitamina C (con una ración, se cubre un 31% de las ingestas diarias recomendadas —IR/día—); y en segundo lugar, el de tiamina (18% de las IR/día por ración para hombres y 24% para mujeres). Además, cabe destacar su contenido en carotenoides, sobre todo β -carotenos (490 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ de porción comestible de calabaza cocida). Estos, se transforman en vitamina A en nuestro organismo, y son responsables de muchos de los efectos saludables de este alimento, antioxidantes y potenciadores del sistema inmune, asociándose su ingesta con un menor riesgo de cáncer y enfermedad cardiovascular.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	15	20	3.000	2.300
Proteínas (g)	0,7	0,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,1	0,13	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
Hidratos de carbono (g)	2,2	2,9	375-413	288-316
Fibra (g)	1	1,3	>35	>25
Agua (g)	95,9	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	29	38,9	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,4	0,5	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	10	13,4	350	330
Zinc (mg)	0,2	0,3	15	15
Sodio (mg)	Tr	Tr	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	130	174	3.500	3.500
Fósforo (mg)	19	25,5	700	700
Selenio (μg)	0,3	0,4	70	55
Tiamina (mg)	0,16	0,21	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	Tr	Tr	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,2	0,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,02	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	10	13,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	14	18,8	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	75	101	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1,06	1,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (CALABAZA). 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