

# Rábano

## Radish

*Raphanus sativus L.*



El rábano es el nombre común de las plantas de un género de hierbas anuales o bianuales de la familia de las *crucíferas*, y en particular del rábano común de huerta. Presenta un tallo ramoso, con numerosos pelos; la base de éste se une con la raíz, y constituyen un tubérculo globoso. Las flores son blancas o amarillas, dispuestas en racimos terminales. Las hojas son grandes y ásperas, divididas en lóbulos con bordes dentados. Se cree que la planta procede de China; hoy se cultiva en toda la región templada boreal por la raíz pungente que forma, y suele consumirse en ensaladas. Las distintas variedades cultivadas se diferencian en tamaño, forma y color, que va desde el blanco al rojo, pasando por el amarillo. Esto depende también en parte de la estación en que se cultive; así, los rábanos de primavera son esféricos, mientras que los de verano son más grandes y alargados; ambos se consumen casi siempre crudos, mientras que las formas de otoño, aún más grandes, acostumbran a cocerse. El rábano japonés, grande y de color blanco, llamado «daikon», también se prepara encurtido o crudo.

Las variedades alargadas miden de 10 a 15 cm, mientras que las redondas tienen un diámetro de unos 2 ó 3 cm. Su peso en el mercado suele ser de unos 70 g, si bien hay ejemplares que pueden llegar a pesar hasta 1 kg o más. La piel puede ser negra, morada, roja, blanca o roja y blanca, mientras que la carne es siempre blanca, excepto en algunas variedades asiáticas en las que adquiere un tono rosado. El sabor del rábano es ligeramente picante.

## Estacionalidad

Los rábanos se cultivan al aire libre en primavera y verano, mientras que en otoño su cultivo se lleva a cabo en invernaderos. De esta forma se puede disponer de ellos todo el año. Sin embargo, su mejor época es en los meses de mayo, junio y julio.

## Porción comestible

60 gramos de producto por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitamina C y compuestos azufrados.

## Valoración nutricional

El rábano es un alimento con un bajo aporte calórico gracias a su alto contenido en agua y bajo en nutrientes energéticos (proteínas, hidratos de carbono y lípidos). Tras el agua, su principal componente son las proteínas y la fibra. De su contenido vitamínico destaca la vitamina C y entre los minerales el hierro y el yodo.

El calcio del rábano (cuyo aporte es mínimo) no se asimila apenas en comparación con el de los lácteos y otros alimentos que se consideran fuente importante y de

gran aprovechamiento de este mineral. El hierro se encuentra formando parte de la hemoglobina de la sangre y de la mioglobina del músculo. El yodo es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Ésta regula el metabolismo, además de intervenir en los procesos de crecimiento.

En la composición de los rábanos destaca la presencia de compuestos de azufre de acción antioxidante. Dichas sustancias son en parte responsables del efecto diurético y digestivo de los rábanos. Aumentan la secreción de bilis en el hígado (efecto colerético) y facilitan el vaciamiento de la vesícula biliar (acción colagoga), además de conferirle su sabor picante característico.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (40 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	17	4	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	1	0,2	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,1	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,032	0,01	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,017	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,048	0,01	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>	2,7	0,6	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	1	0,2	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	95,3	22,9	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	34	8,2	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,3	0,3	10	18
<b>Yodo (µg)</b>	16	3,8	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	11	2,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,13	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	59	14,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	240	57,6	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	31	7,4	700	700
<b>Selenio (µg)</b>	2	0,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,04	0,01	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,02	0	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,4	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,02	1,8	1,6
<b>Folatos (µg)</b>	24	5,8	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (µg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	20	4,8	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (µg)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (µg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	0	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (RÁBANOS). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.