

Beneficios nutritivos del repollo rojo y los que aporta a la buena salud

Mientras que el repollo verde es la variedad más consumida, los beneficios nutritivos del repollo rojo son mayores.

El repollo rojo contiene un tipo de grupo de fitoquímicos o compuestos que se encuentran en los alimentos vegetales con propiedades para combatir enfermedades, conocidos colectivamente como polifenoles.

Los polifenoles pueden ofrecer beneficios antioxidantes, antiinflamatorios y anticancerígenos.

El repollo rojo es bajo en calorías, una buena fuente de fibra dietética y una rica fuente de varias vitaminas.

Beneficios nutritivos del repollo rojo

La col morada, también conocida como col roja, pertenece al grupo de plantas Brassica. Este grupo incluye verduras densas en nutrientes, como el brócoli, las coles de Bruselas y la col rizada.

Sin embargo, la variedad púrpura es más rica en compuestos vegetales beneficiosos que se han relacionado con la salud, como huesos más fuertes y un corazón más sano.

Algunos beneficios nutritivos del repollo rojo para la salud son:

Valor nutricional del repollo

Una taza de repollo rojo crudo o picado, proporciona 27 calorías, 0 gramos de grasa, 1 gramo de proteína, 7 gramos de carbohidratos, 2 gramos de fibra dietética y 24 miligramos de sodio.

El repollo rojo es rico en varias vitaminas, incluyendo [las vitaminas A](#), C y K, así como los minerales potasio y manganeso. **El repollo rojo, además de los polifenoles, es rico en betacaroteno, que ofrece beneficios antioxidantes.**

Una taza de col roja cruda picada proporciona el 19 por ciento del valor diario recomendado de vitamina A. **La mayor parte de su vitamina A se encuentra en la forma de betacaroteno, la forma que se encuentra en la mayoría de las verduras y frutas de colores brillantes.**

La vitamina A mejora la inmunidad, ayuda al crecimiento y desarrollo y promueve una visión saludable. **Una taza de este vegetal ofrece 50 miligramos de vitamina C y 40 microgramos de vitamina K.**



Vitamina C

La **vitamina C mejora la función del sistema inmunológico**. Promueve la salud de las encías y ayuda en la cicatrización de heridas y la producción de colágeno. La vitamina K es esencial para construir y mantener huesos fuertes y la coagulación de la sangre.

Una taza de repollo rojo crudo, picado, proporciona 216 miligramos de potasio y 0.2 miligramos de manganeso.

Es buena fuente de potasio

Muchos alimentos, particularmente las carnes, los productos lácteos y los productos agrícolas, son ricos en potasio y el repollo no es una excepción.

El potasio, un mineral importante, es importante para regular los latidos del corazón y la presión arterial, así como para promover el equilibrio de fluidos en el cuerpo.

El manganeso, un oligoelemento, está involucrado en el metabolismo energético, o sea, en la conversión de carbohidratos, proteínas y grasas en energía para que las células la utilicen.

El repollo rojo es rico en un grupo particular de polifenoles llamado antocianinas. Una porción de 3 onzas de repollo rojo crudo proporciona 196 miligramos de polifenoles, de los cuales 28 miligramos son antocianos.



El contenido de antocianina y vitamina C de la col roja es mucho mayor que el de la col verde. **Existe evidencia experimental que muestra que ciertas antocianinas tienen propiedades anti-inflamatorias, antivirales y anti-microbianas.**

Ayuda a combatir la inflamación

El repollo morado puede ayudar a combatir la inflamación, que se cree que contribuye a muchas enfermedades.

Un estudio de probeta usando un modelo artificial del intestino humano encontró que ciertas variedades de col morada redujeron los marcadores de inflamación intestinal en un 22-40%.

Estudios en animales reportan que el sulforafano, el compuesto benéfico de azufre que se encuentra en muchas verduras crucíferas, podría ser el responsable de sus efectos antiinflamatorios.

De manera interesante, la aplicación de hojas de col a la piel también parece reducir la inflamación.

Por ejemplo, los adultos con artritis que se envolvieron las rodillas en hojas de col una vez al día reportaron sentir significativamente menos dolor al final del período de estudio de cuatro semanas.

Sin embargo, los envoltorios de col reducen el dolor de manera menos efectiva que un gel para el dolor tópico. **Además, las hojas de col parecen reducir el dolor, la hinchazón y la inflamación de los senos debido al aumento del suministro de leche y del flujo sanguíneo durante el período pos-parto temprano.**

Puede promover la salud del corazón

La col morada también puede beneficiar su corazón. **Esto puede deberse a su contenido de antocianinas, que son antioxidantes flavonoides que confieren al repollo su color característico.**



Un estudio de gran tamaño encontró que las mujeres que consumen regularmente grandes cantidades de alimentos ricos en antocianina pueden beneficiarse de un riesgo 11-32% menor de ataques cardíacos, en comparación con aquellas que consumen menos de estos alimentos.

Preparación y cocción del repollo

También se cree que el repollo morado disminuye la inflamación y protege contra ciertos tipos de cáncer. **Además, es una verdura increíblemente versátil que se puede disfrutar cruda, cocida o fermentada y añadida a una variedad de platos.**

Retira las hojas exteriores de la cabeza del repollo y, aunque el interior del repollo esté típicamente limpio, es posible que desee limpiarlo para eliminar cualquier resto de residuos.

Para ello, cortar la cabeza interior en trozos y enjuagar. Puedes cortar, picar o desmenuzar esta verdura antes de cocinarla, pero ten en cuenta que cocinarla en exceso, como el repollo rojo, destruye muchas de las vitaminas y otros compuestos beneficiosos.

Para retener la mayor cantidad de nutrientes, es mejor cocinar en una pequeña cantidad.



El repollo morado es una fuente rica en antocianinas, que son compuestos vegetales beneficiosos que pueden reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

Las altas concentraciones de ciertos [minerales](#) esenciales hacen de la col roja una de las mejores verduras para comer y asegurar el crecimiento y desarrollo saludable de los huesos.

Aparte de los beneficios nutritivos del repollo rojo también es rico en calcio, magnesio, manganeso y otros minerales importantes que contribuyen al crecimiento óseo y a la densidad mineral que protege contra la osteoporosis, la artritis y otros tipos de inflamación.