



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

NABO

Brassica rapa subsp. rapa

El **nabo** (*Brassica rapa rapa*), también llamado **berza**, **naba**, **raba**, **rábano blanco**, es una planta comestible de la familia de las [brasicáceas](#) ([verduras crucíferas](#)) cultivada principalmente en [climas templados](#) de todo el planeta como alimento de ganado, planta de [intersiembra](#) y consumo humano, principalmente por su [tallo bulboso](#).

La variedad más común de nabo comercializada como hortaliza en Europa y Norte América es de piel y carne blanca, a excepción de los 1—3 cm superiores que al sobresalir de la tierra y recibir la luz del sol adquiere un color púrpura, rojo o verdoso.¹ Esta parte superior se desarrolla a partir del tejido del tallo, pero permanece soldada a la raíz, que es prácticamente esférica, de alrededor de 5—15 cm de diámetro y carece de raicillas laterales.² La raíz principal (que se encuentra por debajo de la raíz engrosada) es delgada y de 10 cm o más de longitud; se corta tras la recolección.¹

Las variedades pequeñas y blandas son [cultivadas](#) para su consumo humano, mientras que las hojas y raíces de las variedades más grandes son utilizadas como alimento de [ganado](#).

- [1Descripción](#)
- [2Uso alimenticio](#)
- [3Origen](#)
- [4Uso en la agricultura](#)

Nabo



Tallo bulboso y raíz larga y delgada de un nabo.

Taxonomía

<u>Reino:</u>	<u>Plantae</u>
<u>División:</u>	<u>Angiospermae</u>
<u>Filo:</u>	<u>Tracheophyta</u>
<u>Clase:</u>	<u>Magnoliopsida</u>
<u>Orden:</u>	<u>Brassicales</u>
<u>Familia:</u>	<u>Brassicaceae</u>
<u>Género:</u>	<u>Brassica</u>
<u>Especie:</u>	<u>B. rapa</u>
Subespecie:	<i>Brassica rapa rapa</i>

Descripción



Hojas lanceoladas de la planta.

Es una planta bienal de tallo alto perteneciente a la familia de las mostazas ([Brassicaceae](#)).¹ La planta se desarrolla únicamente como un rosetón al nivel del suelo con grandes hojas obtusas onduladas hasta llegada su madurez a los 2 años de edad aproximadamente, en la cual crecen tallos largos y delgados los cuales están cubiertos con una fina capa blanca. El grueso tallo principal de la planta ha sido resultado de un largo proceso de [selección artificial](#).³⁴

Los tallos miden 30-100 cm de altura, poseen varias ramificaciones con escasas [hojas](#) alargadas lanceoladas. En la punta de las ramificaciones se agrupan las [flores](#) de un color amarillo brillante. Las flores poseen solamente cuatro pétalos que pueden medir entre 6,3mm y 1,37cm.¹

El fruto de las flores es una [vaina](#) alargada que mide 2—7 cm de largo la cual guarda las semillas hasta la madurez. La vaina está dividida simétricamente a lo largo de esta y termina en una larga y delgada punta. Esta vaina posee solo una vena prominente que aporta irrigación, a diferencia de otras especies dentro de la familia Brassicaceae las cuales poseen entre 3 a 7 venas. Llegada la madurez la vaina se abre en la mitad para dejar caer las semillas¹

Las semillas miden poco más de 1 mm, poseen una forma redondeada y son de un color que varía entre un rojo oscuro y negro.¹

Uso alimenticio

La Brassica rapa subsp. rapa ha sido cultivada en Europa como vegetal desde el [siglo xx a. C.](#) hasta la llegada de la patata. Las hojas y raíces de la planta son comestibles y su sabor es descrito como "ligeramente picante".

Nabo crudo (100 g)



Nabos en una canasta.	
Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 28 kcal 117 kJ	
<u>Carbohidratos</u>	6.43 g
• Azúcares	3.80 g
• <u>Fibra alimentaria</u>	1.8 g
<u>Grasas</u>	0.10 g
• saturadas	0.011 g
• monoinsaturadas	0.006
• poliinsaturadas	0.053
<u>Proteínas</u>	0.90 g
<u>Agua</u>	91.87 g
<u>Tiamina (vit. B₁)</u>	0.040 mg (3%)
<u>Riboflavina (vit. B₂)</u>	0.030 mg (2%)
<u>Niacina (vit. B₃)</u>	0.400 mg (3%)
<u>Vitamina B₆</u>	0.090 mg (7%)
<u>Ácido fólico (vit. B₉)</u>	15 µg (4%)
<u>Vitamina C</u>	21.0 mg (35%)
<u>Vitamina E</u>	0.03 mg (0%)
<u>Vitamina K</u>	0.1 µg (0%)
<u>Calcio</u>	30 mg (3%)

Hierro	0.30 mg (2%)
Magnesio	11 mg (3%)
Fósforo	27 mg (4%)
Potasio	191 mg (4%)
Sodio	67 mg (4%)
Zinc	0.27 mg (3%)

% [de la cantidad diaria recomendada](#) para adultos.

Fuente: [Nabo crudo \(100 g\)](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

Hojas de nabo (100 g)



Nabos y sus hojas.

Valor nutricional por cada 100 g	
Energía 32 kcal 134 kJ	
Carbohidratos	7.13 g

BOTANIA 48
IES VEGA DEL PIRÓN
INFORMACIÓN

• Azúcares	0.81 g
• Fibra alimentaria	3.2 g
Grasas	0.30 g
• saturadas	0.070
• monoinsaturadas	0.020
• poliinsaturadas	0.120
Proteínas	1.50 g
Agua	89.67 g
Retinol (vit. A)	579 µg (64%)
Tiamina (vit. B₁)	0.070 mg (5%)
Riboflavina (vit. B₂)	0.100 mg (7%)
Niacina (vit. B₃)	0.600 mg (4%)
Vitamina B₆	0.263 mg (20%)
Ácido fólico (vit. B₉)	194 µg (49%)
Vitamina C	60.0 mg (100%)
Vitamina E	2.86 mg (19%)
Vitamina K	251.0 µg (239%)
Calcio	190 mg (19%)
Hierro	1.10 mg (9%)
Magnesio	31 mg (8%)
Fósforo	42 mg (6%)

Potasio	296 mg (6%)
Sodio	40 mg (3%)
Zinc	0.19 mg (2%)

% [de la cantidad diaria recomendada](#) para adultos.

Fuente: [Hojas de nabo \(100 g\)](#) en la base de datos de nutrientes de [USDA](#).

Al igual que la [rutabaga](#), el nabo contiene cianoglucósidos que liberan pequeñas cantidades de [cianuro](#). La sensibilidad a la amargura de estos cianoglucósidos está controlada por un gen pareado. Las personas que poseen dos copias del gen "sensitivo" encuentran el sabor del nabo el doble de amargo en comparación a las personas que no. Además pueden encontrar otras plantas dentro de la familia brassicaceae intolerablemente amargas según la proporción de cianoglucósidos que estas contengan.⁵

Origen

Existe evidencia que demuestra la existencia del cultivo del nabo durante [siglo xv a. C.](#) en [India](#), principalmente por sus semillas de la cual se extraía un aceite, aunque también en el norte de India era utilizado para la preparación de ensaladas. En el lenguaje [Hindi](#), al nabo se le llama *Shalgam* ([शल्लगम](#)).⁶

El nabo era un cultivo ya establecido en el [período helenístico](#) del imperio romano, lo que lleva a la suposición de que fue introducido como cultivo antes de este. [Safo de Mitilene](#), una poetisa griega del siglo 7 a. C., llama a una de sus amantes *Gongýla* ("nabo"). Investigaciones afirman,⁷ de todas formas, que "casi no existe registro arqueológico disponible" que ayude a determinar su historia previa y su domesticación.

Formas salvajes de nabos y sus relativas las [mostazas](#) son encontradas a lo largo de [Asia](#) y [Europa](#) lo que sugiere que su domesticación tomó lugar en algún lugar de esa zona. Aunque Zohary y Hopf concluyeron que "Las sugerencias sobre los orígenes de estas plantas se deben basar necesariamente en consideraciones lingüísticas".⁷

Uso en la agricultura

En Inglaterra, en el siglo XVII, [Charles "Turnip" Townshend](#) promovió el uso de los nabos (*turnip* es nabo en inglés) una [rotación de cultivos](#) que permitía mantener la producción durante cuatro años.⁸

En la alimentación del ganado se utilizan variedades —*nabos forrajeros*— específicamente desarrolladas para la alimentación del ganado. El nabo forrajero se utiliza para cubrir la alimentación animal en períodos de crecimiento escaso o nulo de los pastos. Su interés se debe a que:⁹

- Pueden obtenerse producciones elevadas, superiores a las de otros cultivos de carácter similar.
- Estas producciones se logran en períodos cortos de tiempo, por lo que el cultivo se puede intercalar entre dos principales de una alternativa.
- Es un cultivo barato y poco exigente.
- La planta tiene un alto valor nutritivo y una elevada digestibilidad.
- Puede ser consumido directamente en el campo, sin necesidad de arrancarlo y suministrarlo en pesebre.

La producción media de forraje del *nabo forrajero* oscila entre los 6.000 y los 8.000 kilos de materia seca por hectárea. La proporción de hojas y raíces existentes en el campo no es constante a lo largo de este período. A mediados del invierno predominan las hojas sobre las raíces (60 por 100 sobre el peso total de la planta). Posteriormente las raíces van engrosando hasta quedar las hojas, a finales de invierno, reducidas a un 30 o 40 por 100 del peso total de la planta.⁹