

## Beneficios de la coliflor morada

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

### HISTORIA EN BREVE

- › La coliflor morada obtiene su color por la antocianina, un flavonoide evaluado por sus efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular, así como por sus propiedades neuroprotectoras y su impacto sobre la diabetes y la inflamación
- › Una evaluación publicada por los CDC consideró a la coliflor como un vegetal potente. Este vegetal recibió una puntuación de densidad nutritiva que lo ubicó en el puesto 24 de otras 41 selecciones saludables. Una taza de coliflor cocida ofrece hasta un 73 % del valor diario de vitamina C, así como un 19 % de vitamina K y un 14 % del requerimiento diario de folato
- › La coliflor es una excelente fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fitonutrientes. La investigación demuestra que ayuda a eliminar las bacterias dañinas en el intestino y protege la salud cognitiva
- › La coliflor puede consumirse cocinada o cruda; sin embargo, conserva una mayor cantidad de antioxidantes al cocinarse en seco (salteado o asado) en comparación a cuando se consume hervida o cocida. Es un alimento versátil que, cuando se prepara adecuadamente, puede sustituir al puré de papa, la masa para pizzas o el arroz

Como miembro de la familia de los Brassicaceae, la coliflor se encuentra relacionada con el brócoli, el repollo, los nabos y el colinabo. Las plantas pertenecientes a esta familia pueden ser anuales, bienales o perennes. En su forma más común, la coliflor es de color blanco. Sin embargo, es un vegetal muy versátil que se encuentra disponible en tonalidades verdes, moradas y naranjas.

La coliflor blanca se torna amarilla al exponerse al sol, por lo que los agricultores en ocasiones utilizan las hojas exteriores para cubrir la planta. La variedad morada es conocida como Violeta Siciliana, Graffiti o Reina Violeta. La antocianina es el fitoquímico responsable de su hermoso color morado.

Este fitoquímico también es el responsable de otorgarles el color rojo o morado a las bayas.

Las variedades de color naranja son conocidas como Cheddar o Ramo de coliflor naranja. Se encuentran formadas por una mutación genética y contienen más betacaroteno en la planta. La coliflor verde es un híbrido de la coliflor y el brócoli. Mientras que la variedad verde ofrece una mayor cantidad de betacaroteno que la variedad blanca, el brócoli contiene más que cualquiera.

Entonces, con toda esta variedad de colores, no hay porqué limitarse a solo consumir la variedad de color blanco. Pero, ¿cuál ofrece mayores beneficios, así como un mejor sabor y fácil cultivo?

## **Beneficios de la coliflor**

En general, la coliflor es excelente para la salud. En una evaluación realizada por los CDC, los investigadores definieron las características de las frutas y verduras poderosas, es decir, alimentos fuertemente relacionados a un menor riesgo de enfermedades.

Con el fin de desarrollar un sistema de clasificación para la educación y orientación alimenticia, los investigadores evaluaron 47 alimentos y eligieron 41 frutas y vegetales nutritivos. Otorgaron una puntuación de densidad nutritiva relacionada con los nutrientes que funcionan para protegernos de las enfermedades crónicas.

Dichas puntuaciones se limitaron a 100, pero debido a que no lograron incluir todos los datos sobre los fitonutrientes, los investigadores explicaron que las puntuaciones "no reflejan todos los componentes" relacionados con los beneficios para la salud.

La puntuación media de esta lista fue de 32.23, en donde la coliflor ocupó el puesto 24 de 41 con un puntaje de 25.13. Para ponerlo en perspectiva, los científicos estiman que existen más de 300 000 plantas comestibles, de las cuales consumimos cerca de 200.

En especial, 1 taza de coliflor blanca cocida ofrece hasta un 73 % del valor diario de vitamina C, así como un 19 % de vitamina K y un 14 % de folato. Además, es una excelente fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fósforo, así como de fibra dietética. Como verdura cruda, ofrece una carga glucémica de 2 en una escala de 0 a 250.

Como un vegetal poderoso, la coliflor ha sido objeto de varios estudios de investigación para identificar sus efectos sobre la salud y las estrategias para retener de mejor manera sus antioxidantes. Algunos de los hallazgos más destacados incluyen los siguientes:

- **Aumenta los niveles de antioxidantes:** La coliflor se caracteriza por su gran actividad antioxidante. Sin embargo, si se cocina, es necesario saltearla para aprovechar al máximo sus nutrientes.
- **Elimina las bacterias dañinas en el intestino:** Un estudio del 2017 señala que los vegetales de brassica como el brócoli y la coliflor pueden ayudar a eliminar las bacterias que disminuyen el sulfato, lo que puede ayudar a mejorar la salud intestinal.
- **Protege la salud cognitiva:** En una investigación publicada en *Frontiers in Aging Neuroscience*, se demuestra que la coliflor ofrece propiedades neuroprotectoras por su contenido de sulforafano.

## **La coliflor morada ofrece beneficios adicionales**

Aunque la coliflor blanca es muy beneficiosa para la salud, la variedad morada ofrece un flavonoide que no se encuentra en las otras variedades, las antocianinas. Este compuesto soluble en agua pertenece a la familia de los flavonoides. Las principales fuentes de antocianinas incluyen: uvas moradas, cerezas, fresas y moras azules.

En el pasado, su pigmentación se utilizaba como colorante natural de alimentos, pero actualmente se considera como un ingrediente farmacéutico por sus beneficios para la salud. Los estudios en cultivos celulares, modelos animales y ensayos clínicos demuestran la capacidad antioxidante de las actividades antimicrobianas de la antocianina.

Se ha demostrado que estas propiedades ayudan a tratar las enfermedades neuronales, enfermedades cardiovasculares y cáncer. También tienen un impacto beneficioso en la diabetes y la inflamación. Los científicos han identificado los diferentes efectos que tienen sobre las plaquetas, los vasos sanguíneos y las lipoproteínas.

Los estudios revisados por expertos han publicado información que señala la actividad in vitro que regula las vías involucradas en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

Los estudios de intervención humana han demostrado mejoras en la peroxidación lipídica, la dislipidemia y la capacidad antioxidante plasmática total.

En un metaanálisis de 19 estudios, los investigadores encontraron que aquellos que mostraban niveles más elevados de consumo de antocianinas tenían una probabilidad 9 % menor de desarrollar una enfermedad cardíaca y eran 8 % menos probables de sucumbir a las enfermedades relacionadas con ella.

Los investigadores también han observado los posibles efectos antitumorales de la antocianina, así como su capacidad para inhibir la proliferación al cambiar las vías de señalización y estimular la apoptosis. Las compañías farmacéuticas también buscan aprovechar las propiedades anticancerígenas de las antocianinas.

Investigadores e investigación del Departamento de Farmacia del Instituto de Farmacia del Himalaya explican que se pueden desarrollar nuevos agentes anticancerígenos al utilizar las antocianinas como una estructura básica.

Los investigadores estudian el uso de antocianinas por su capacidad neuroprotectora para mitigar el estrés oxidativo que conduce a la neurodegeneración. En estudios

celulares, se ha demostrado que la antocianina ofrece propiedades neuroprotectoras y antiinflamatorias; lo cual indica que se puede abordar la neurodegeneración.

## **Investigadores oncológicos interesados en los glucosinolatos de la coliflor**

Los diferentes tipos de coliflor, clasificados como vegetales crucíferos, contienen un grupo de compuestos conocidos como glucosinolatos. Al preparar, masticar y digerir la coliflor, este compuesto se descompone y forma otros compuestos biológicos como el tiocianato, los isotiocianatos y los indoles. El indol-3-carbinol y el sulforafano son dos de los compuestos analizados normalmente por sus efectos sobre las células cancerígenas.

En estudios en animales, los investigadores encontraron que estos dos compuestos lograron detener el desarrollo de las células cancerígenas en la vejiga, el colon, el estómago y el hígado. En estudios realizados en células, los científicos identificaron algunas de las formas en las que pueden ayudar a prevenir la formación de cáncer, las cuales incluyen:

- Proteger las células del daño del ADN
- Activar carcinógenos
- Efectos antivirales, antibacterianos y antiinflamatorios.
- Desencadenar la apoptosis
- Inhibir la angiogénesis y la migración de células tumorales

Los científicos consideran que la presencia de glucosinolatos en los vegetales de la familia Brassica es tan importante que hay quienes investigan los programas de reproducción para aumentar potencialmente la biodisponibilidad de los isotiocianatos y otros glucosinolatos funcionales. La biodisponibilidad de los compuestos se ve afectada por los métodos de preparación del vegetal.

Después de su consumo, los compuestos pueden absorberse parcialmente a través de la mucosa estomacal, pero la mayoría se metabolizan en el intestino. Al consumirse cruda, la planta contiene una enzima conocida como mirosinasa, la cual se utiliza para hidrolizar el glucosinolato en la parte superior del intestino.

Además, aumenta la biodisponibilidad de los metabolitos, incluyendo el indol-3-carbinol.

Al cocinar este vegetal, se desactiva la mirosinasa y se produce la hidrólisis con la microbiota intestinal. Investigadores de la Universidad de Rutgers también han demostrado que el sulforafano de la coliflor ofrece propiedades quimioprotectoras que pueden prevenir la expresión génica relacionada con el cáncer.

Aunque no lograron identificar cómo es que estos compuestos desarrollaron los beneficios protectores, los investigadores demostraron resultados por medio de un estudio en animales y encontraron la apoptosis inducida por el sulforafano e inhibieron la proliferación tumoral.

## **¿Cuál de ellas ofrece un mejor sabor?**

Aunque son saludables y beneficiosas, es necesario consumirlas para disfrutar de sus beneficios. Si no le agrada el sabor, es probable que esto no suceda. Sin embargo, a diferencia de muchas otras verduras crucíferas con sabor amargo, la coliflor ofrece un sabor relativamente suave.

De hecho, la coliflor tiene una capacidad tan única para adquirir el sabor de los alimentos y las especias con la que se rodea que puede utilizarse para sustituir el arroz, el puré de papa e incluso la masa para pizza cuando se busca reducir el consumo de carbohidratos.

Al utilizarla de esta manera por primera vez, es importante recordar que su textura será diferente, ya que se está sustituyendo un grano por un vegetal.

Aunque no ofrece una textura similar, su frescura es una alternativa versátil. La coliflor morada y naranja tienen un sabor similar y sutil como aquel de la variedad blanca.

Aunque se le conoce como coliflor cheddar, el vegetal de color naranja no tiene un sabor a queso. La coliflor morada es suave, ligeramente dulce y con sabor a nuez, mientras que la variedad naranja tiene una textura más cremosa.

## **Orígenes de la coliflor**

Se cree que la coliflor proviene de la región mediterránea de lo que hoy se conoce como Turquía. Por lo general, las variedades no se seleccionaban por sus cabezas grandes y compactas como sucede en los Estados Unidos, sino por sus cabezas suaves. China e India, donde son más populares que en los Estados Unidos, producen hasta un 74 % de la coliflor a nivel mundial.

La variedad morada ha estado disponible durante años y obtiene su color tan característico de la antocianina. Por desgracia, este tipo de coliflor pierde todo su color debido a la cocción.

La variedad naranja se originó a partir de una mutación en 1970, donde luego se hibridó. Un agricultor canadiense encontró una coliflor naranja en un campo repleto de coliflor blanca, la cual tenía menos sabor y era más pequeña que el resto de la cosecha.

Asimismo, un profesor de horticultura de Nueva York cruzó a este mutante con una coliflor estándar; la primera coliflor naranja llegó a las tiendas en el otoño del 2003.

La coliflor es difícil de cultivar, ya que es sensible a los cambios de temperatura y prefiere las temporadas frías. En los Estados Unidos, casi el 75 % de la coliflor cultivada de manera comercial se encuentra en los valles de California. Aunque es complicado, puede cultivarlas en casa si presta atención a las temperaturas, utiliza un suelo nutritivo y le ofrece un suministro constante de agua.

El tamaño de la planta madura depende de la variedad. La mayoría está lista para cosecharse en dos meses, aunque algunas variedades maduran un poco más rápido. En

climas cálidos no se desarrolla la cabeza ni tampoco toleran las heladas, por lo que es importante elegir una variedad que madure en su zona climática.

## **Cómo cocinar la coliflor**

Si busca sustituir el arroz con la coliflor por primera vez, existen un par de errores que se deben evitar. A diferencia del arroz, la coliflor no necesita cocinarse en agua porque se ablanda. Si se utiliza como base, es necesario saltearla rápidamente durante uno o dos minutos a fuego medio para suavizarla sin que pierda su textura. Es importante no dejarla por más de tres minutos.

Es necesario que cambie su expectativa de sabor, ya que no ofrece el mismo sabor que el arroz. Tampoco absorbe la humedad, por lo que si cubre su platillo con demasiada salsa, simplemente se acumulará en el fondo. Puede consumir la coliflor colorada como arroz, aplastada, cocinada o en la sopa.

Aunque se encuentra repleta de antioxidantes, el tiempo de exposición al calor puede afectar sus beneficios para la salud. El uso de agua caliente, para cocinarla al vapor o cocida, causa una mayor pérdida de antioxidantes, mientras que los métodos de cocción en seco suelen ser mejores, tal como freír y asar.

Dado que la coliflor es rica en fibra, su consumo en exceso puede causar hinchazón y flatulencia. Se recomienda aumentar lentamente el consumo de alimentos ricos en fibra para reducir este riesgo. La coliflor también es rica en vitamina K, por lo que cualquier persona que consuma anticoagulantes no debe comer grandes cantidades de forma repentina.

Si es nuevo comiendo coliflor, Epicurious ofrece a continuación un sabroso platillo asado con jalapeño y limón. Al prepararlo con coliflor morada, podrá añadir un ligero sabor a nuez a esta combinación de sabores. Es un delicioso platillo cuando se sirve caliente y un excelente bocadillo cuando se consume crudo.

**Coliflor asada con limón, perejil, alcaparras y jalapeño**



## **Ingredientes**

- 1 cabeza de coliflor cortada del tamaño de un bocado
- 3 a 4 cucharadas de aceite de coco, un poco extra para rociarlo
- Sal marina del Himalaya y pimienta negra
- 1 limón
- 1 puñado de perejil picado
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 jalapeño, sin semillas y cortado en rodajas delgadas
- Sal marina del Himalaya

## **Modo de preparación**

1. Caliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Extienda la coliflor en una bandeja para hornear; rocíe el aceite de coco y sazone con sal y pimienta.
3. Mezcle las verduras con el aceite y los condimentos.
4. Aselas en el horno durante 30 a 35 minutos; revolviéndolas, hasta que adquieran un color dorado profundo y crujiente.
5. Mientras se cocina, pele tres tiras de cascara de limón.
6. Corte cada tira en trozos delgados.
7. Corte el limón a la mitad.
8. Una vez asadas, transfiera la mezcla a un tazón y vierta el perejil, las alcaparras, los jalapeños y la ralladura de limón.
9. Exprima la mitad del limón y rocíe más aceite.
10. Mezcle todos los ingredientes.
11. Añada sal al gusto y listo.

## Fuentes y Referencias

---

- [Life Extension, July 2018, Purple Cauliflower](#)
- [Encyclopedia Britannica, Brassicacea](#)
- [Berkeley Wellness, The Many Colors of Cauliflower, July 31, 2018](#)
- [Prevention of Chronic Disease, 2014;11:130390 Abstract, Results, Discussion](#)
- [New Scientist, July 15th, 2015](#)
- [World's Healthiest Foods, Cauliflower, WHFoods Recommendations](#)
- [SelfNutrition Data, Cauliflower Raw, Food Summary](#)
- [Biomed Research International 2013; 2013: 367819 Abstract](#)
- [Molecular Nutrition and Food Research 2017 Sep; 61\(9\):1600992 Abstract](#)
- [Frontiers in Aging Neuroscience, 2014;6:36 Abstract, Phytochemicals](#)
- [Annali dell'Istituto superiore di sanita 2007;43\(4\):369 Abstract](#)
- [Food and Nutrition Research, 2017;61\(1\):1361779 Abstract](#)
- [Critical Reviews In Food Science And Nutrition, 2016;56\(13\):2223, Abstract](#)
- [Advances In Nutrition, 2011;2\(1\):1 Abstract](#)
- [Journal of Translational Medicine, 2016;14\(315\) Abstract](#)
- [EurekAlert! November 5, 2018](#)
- [British Journal of Pharmacology, 2017;174\(11\):1226](#)
- [Cancer Letters, 2008;269\(2\):281, Abstract](#)
- [International Journal of Research In Pharmacy And Chemistry, 2011;1\(4\) Abstract](#)
- [Oxidative Medicine And Cellular Longevity, 2017; 2017:6297080 Abstract](#)
- [Antioxidants 2019, 8\(9\), 333 Abstract](#)
- [Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2018;2018:7043213 Abstract](#)
- [National Cancer Institute, Cruciferous Vegetables And Cancer Prevention, Why Are Cancer Researchers Studying Cruciferous Vegetables?](#)
- [Breeding Science, 2014;64\(1\):48, Abstract](#)
- [Frontiers in Nutrition, 2016, doi.org/10.3389/fnut.2016.00024](#)
- [Science Daily, May 18, 2006](#)
- [Harvard T.H. Chan School of Public Health, Science of Flavor: Cruciferous Vegetables](#)
- [Kitchn, What's The Deal With Orange And Purple Cauliflower, What Is It Taste Like?](#)
- [The Spruce, April 13, 2019, What Makes Cauliflower Purple](#)
- [The Spruce, April 13, 2019, Is Orange Cauliflower Real?](#)
- [SFGate Home Guides, Comparison Of White, Orange And Purple Cauliflower, Orange And Purple Cauliflower](#)
- [Bonnie Plants, Growing Cauliflower](#)
- [The Spruce, April 13, 2019, Mature Size, Days To Harvest](#)
- [Kitchn, Mistakes To Avoid When Substituting Cauliflower For Rice In Any Dish](#)
- [SFGate Healthy Eating, November 28, 2018, Tips](#)
- [Medical News Today, August 18, 2017, Risks](#)
- [Epicurious, December 2017](#)