

La cebolla, nuevo conservante natural

FUENTE: CONSUMA SEGURIDADPORTAL VETERINARIA
www.consumaseguridad.com

FECHA:26/04/2010

AUTOR: Natalia Gimferrer Morató

La presencia de flavonoides en cebollas convierte este alimento en un importante agente conservador natural

La [cebolla](#) es uno de los alimentos más utilizados en la cocina y con más posibilidades: puede consumirse cruda, cocida, caramelizada, rallada o en trozos. Pero sus aplicaciones no son sólo culinarias. Desde el punto de vista nutricional, destacan sus propiedades diuréticas y depurativas. Además, es un remedio para las afecciones respiratorias como la tos, el catarro o la bronquitis y es un efectivo desinfectante. Consumirla cruda protege el organismo de posibles infecciones. Es digestiva, anticancerígena, afrodisíaca y bactericida. Por si fuera poco, también goza de unas excelentes propiedades [antimicrobianas](#) que la hacen una candidata perfecta para usar como conservante natural.

Los vegetales, las semillas y frutas son alimentos ricos en [flavonoides](#), compuestos fenólicos que destacan por sus efectos beneficiosos, como la acción antioxidante, antiinflamatoria, antiviral o antialérgica. La cebolla es uno de los alimentos ricos en flavonoides y, por tanto, goza de las propiedades antioxidantes y antimicrobianas descritas. Estas particularidades permiten que pueda utilizarse en la tecnología de los alimentos como agente conservador natural, sobre todo la cebolla amarilla, una excelente fuente de flavonoides y con un importante poder antioxidante, según un estudio llevado a cabo por el Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona (UB) y el Departamento de Ingeniería Agroalimentaria y Biotecnología de la UPC. Una acción conservante es sinónimo de una mayor vida útil de los alimentos. Los conservantes pueden ser naturales o artificiales. Ambos realizan la misma función, pero se tiende a utilizar cada vez más los primeros.

Contra la oxidación

La oxidación de los lípidos es uno de los principales problemas de los alimentos. Es un fenómeno químico que causa una importante pérdida en la calidad y seguridad. El uso de la cebolla retrasa esta oxidación y evita el crecimiento de patógenos. Para la investigación, los expertos han realizado un análisis de las diferentes variedades de cebolla y han determinado que los compuestos fenólicos que contienen son capaces de inhibir el crecimiento de los microorganismos patógenos. El estudio ha sido efectivo contra el desarrollo de bacterias como "[Bacillus cereus](#)", "[Staphylococcus aureus](#)", "Micrococcus luteus" o "[Listeria monocytogenes](#)", cuatro de los patógenos más habituales en el deterioro de los alimentos.

La oxidación lipídica causa una importante pérdida en la calidad y seguridad de los alimentos

Se ha analizado la variedad de cebolla blanca Fuentes de Ebro, una cebolla suave, tierna y dulce, que se caracteriza por un tallo grueso, forma redonda en la raíz y alargada en la parte del cuello. Esta cebolla goza de Denominación de Origen y la distinción (C) de Calidad Alimentaria, que identifica los productos de cualidades gastronómicas y nutricionales especiales. Otra variedad estudiada fue la Calçot de Valls, una cebolla de color blanco y desarrollada bajo tierra, de manera que la parte enterrada es muy tierna y de un dulzor extremo. También se ha analizado la variedad de cebolla amarilla Grano de Oro, una de las más cultivadas y consumidas en el mundo, que se distingue por tener un tamaño más grande y un color amarillo.

El poder de los flavonoides

Los flavonoides son compuestos presentes en frutas, verduras, semillas y flores, así como en la cerveza, el té verde y negro, la [soja](#) y el vino. Además de antioxidantes, estos compuestos tienen funciones antifúngicas y bactericidas, confieren [color](#) a los alimentos y destacan por una importante capacidad para fijar metales como el [hierro](#) en el organismo. Se hallan en las partes más exteriores de la planta. Entre los distintos flavonoides, los citroflavonoides se localizan en las cebollas, cerezas, uvas, naranjas, lima o limón, entre otras. Los de la soja, también llamados isoflavonas, son frecuentes en el tofu, el tempeh, la harina o la leche. Las antociandinas, unos pigmentos vegetales responsables de la coloración roja de las cerezas o el ácido elágico, están también en uvas y en verduras.

MÁS CONSERVANTES NATURALES

Los conservantes artificiales son unas sustancias particularmente nuevas. En la antigüedad, los alimentos se conservaban mediante métodos naturales con vinagre, sal o diferentes especias. Hoy en día, es un proceso mucho más estricto y ha supuesto un aumento del uso de los conservantes artificiales, aunque esta tendencia empieza a cambiar. Cada vez más, sustancias naturales y cotidianas propias de la dieta desempeñan un importante papel conservador. Algunos ejemplos son:

- La **curcumina** (E100), un colorante amarillo natural que puede obtenerse también de forma química. Está presente en la mantequilla, la leche, el queso o los productos de pastelería.
- La **lactoflavina** (E101) es un colorante amarillo presente en los huevos, la leche, el queso y los postres instantáneos. No hay riesgo de toxicidad.
- La **clorofila** (E140), colorante verde procedente de las plantas y presente en las mostazas, no representa ninguna toxicidad.
- Los **carotenoides** (E160), colorantes naturales obtenidos de las plantas que se convierten en las vitaminas del organismo.
- Las **xanofilas** (E161) son colorantes naturales presentes en productos de pastelería y tampoco provocan toxicidad.
- Los **antocianos** son de color rojo, violeta o azul y se hallan en las legumbres. Es un carbonato cálcico de coloración blanca y grisácea de

origen mineral sin ningún riesgo tóxico. Está presente en los productos de pastelería.