

# Brécol, brócoli o bróculi

*Texto: Antonio Lara Gómez  
Juez de Color CJA/FOA*

## La alimentación de nuestras aves

Con este artículo, sólo pretendo poner en conocimiento de todos los aficionados a la ornitología los múltiples beneficios de introducir esta verdura en la dieta de nuestras aves.

Hay criadores que ya utilizan la Brócoli, aunque éstos sólo lo hacen en época de cría para ayudar a levantar las nidadas, yo personalmente la intento utilizar durante todo el año, ya que, esta verdura contiene tantos componentes nutritivos, preventivos y curativos que para mí se hace indispensable en mi aviario.

El brócoli es una verdura de la familia de las crucíferas que está cada día más de moda por sus nutrientes y múltiples propiedades.

### Propiedades del brócoli

*El brócoli es una fuente natural de Zinc, por lo que:*

- Colabora en el desarrollo de los órganos reproductivos,
- Interviene en la síntesis de las proteínas,
- Intensifica la respuesta inmunológica del organismo,
- Es protector hepático,
- Es fundamental para formar los huesos,
- Es un potente antioxidante natural, ya que, es un componente de la enzima antioxidante superóxido-dismutasa,

- Aumenta la absorción de la vitamina A,
- Interviene en el normal crecimiento y desarrollo,
- Ayuda a mantener las funciones oculares normales.

*El brócoli también contiene Luteína.*

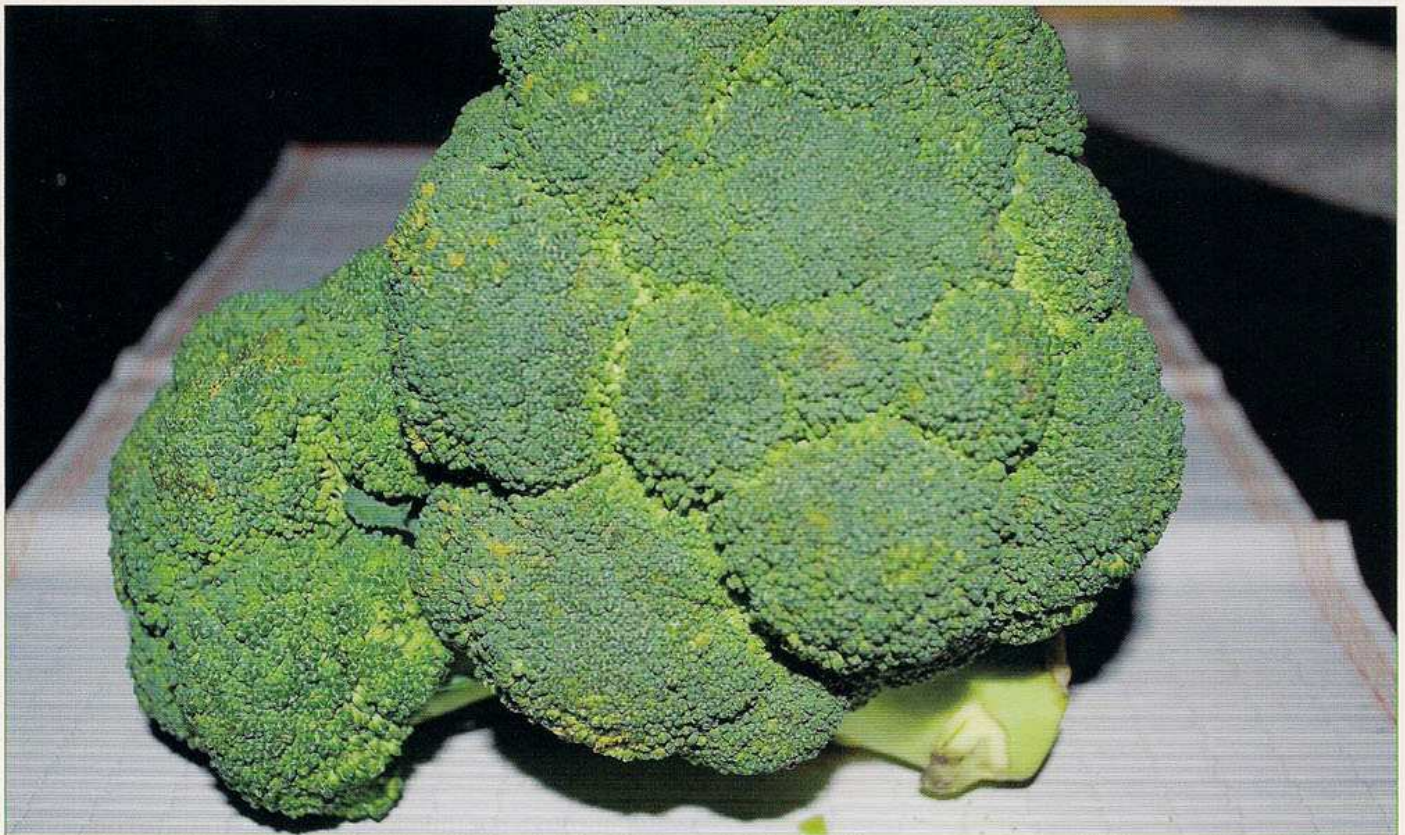
- Éste tiene la propiedad entre otras de evitar la degeneración macular.
- La luteína tiene propiedades antioxidantes ayudando, por ello, a proteger al organismo de nuestras aves del ataque de los radicales libres.
- La luteína protege la vista .
- El hecho de ser uno de los carotenoides más potentes puede ser importante a la hora de prevenir procesos tumorales y cancerígenos.

*también es rico en ácido fólico.*

- Éste es una Vitamina B, interviene en la correcta formación de los huesos.
- también previene malformaciones genéticas.

*Rico en Hierro.*

- Este micromineral u oligoelemento, interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo.



Manojo de brócoli formado con gajos muy densos.





Láminas de brócoli para dispensación directa.

Dado que participa en la formación de la hemoglobina de más esta decir que transporta el oxígeno en sangre y que es importante para el correcto funcionamiento de la cadena respiratoria.

*El Brocoli aporta Calcio, el cual ;*

- Provee rigidez y fortaleza a huesos.
- Ayuda en la regularidad de la frecuencia cardíaca, y en la transmisión de impulsos nerviosos.
- Es fundamental para que la sangre coagule adecuadamente.
- Es preventivo ante enfermedades.
- Contribuye a reducir la tensión arterial.
- Es activador de diferentes enzimas.
- Mantiene la permeabilidad de las membranas celulares.
- Es un coadyuvante de la actividad neuromuscular.
- Mantiene la piel sana.

*Éste también aporta Vitamina K.*

- Esta Vitamina tiene la propiedad entre otras de evitar las hemorragias, también hay estudios en los cuáles se afirma que interviene en la buena salud de los huesos y evita enfermedades de los mismos.

*Nuestra querida verdura tiene un buen aporte de fibra. también es rica en Betacaroteno, selenio, Vitamina C.*

- Con este aporte favorecemos el buen estado de la piel y de las mucosas.

*Información nutricional del brécol, brócoli o brócoli (por 100 gr.)*

- Es uno de los vegetales con más nutrientes y menos calorías. Es muy importante que a la hora del consumo del Brócoli por parte de nuestras aves, el Brócoli este bien fresco ya que a la que empieza a amarillear indica que ha perdido la mayoría de vitaminas y minerales.

El brócoli ha sido calificado como la hortaliza de mayor valor nutritivo por unidad de peso de producto comestible.



Su aporte de vitamina C, B2 y vitamina A es elevado; además suministra cantidades significativas de minerales.

**Valor nutricional del brócoli  
por 100 g de producto comestible**

Proteínas (g)	4,5
Lípidos (g)	0.3
Glúcidos (g)	4.86
Vitamina A (U.I.)	3.500
Vitamina B1 (mg)	100
Vitamina B2 (mg)	210
Vitamina C (mg)	118
Calcio (mg)	130
Fósforo (mg)	76
Hierro (mg)	1.3
Calorías (cal)	39-40

No quiero terminar este artículo sin mencionar también que hay criadores que rechazan la utilización del brócoli en sus aviarios, los motivos son el fuerte olor que deja en el aviario, sobre esto ni que decir tengo que tiene fácil solución, manteniendo el aviario bien ventilado y retirando los restos de brócoli.

También hay detractores de la utilización del Brócoli a causa del temido efecto doré, se cree que esta verdura produce doré en los ejemplares pigmentados, yo puedo decir que en mi caso, ha habido ejemplares que lo han cogido y otros que no, por lo cuál me inclino más por una deficiencia genética de los ejemplares que por un efecto negativo del consumo del Brócoli, ya que de ser así todos los ejemplares tendrían doré.

La forma de dispensación puede ser directa, colocando cortes de brócoli al alcance de los pájaros o mezclada con la pasta.

Con todo lo escrito, y siempre bajo mi experiencia y resultados en la utilización de esta verdura en mi aviario, no tengo ninguna duda en que el Brócoli debe de ser un alimento indispensable en los aviarios.



Brócoli picado para mezclarlo con la pasta.