

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:

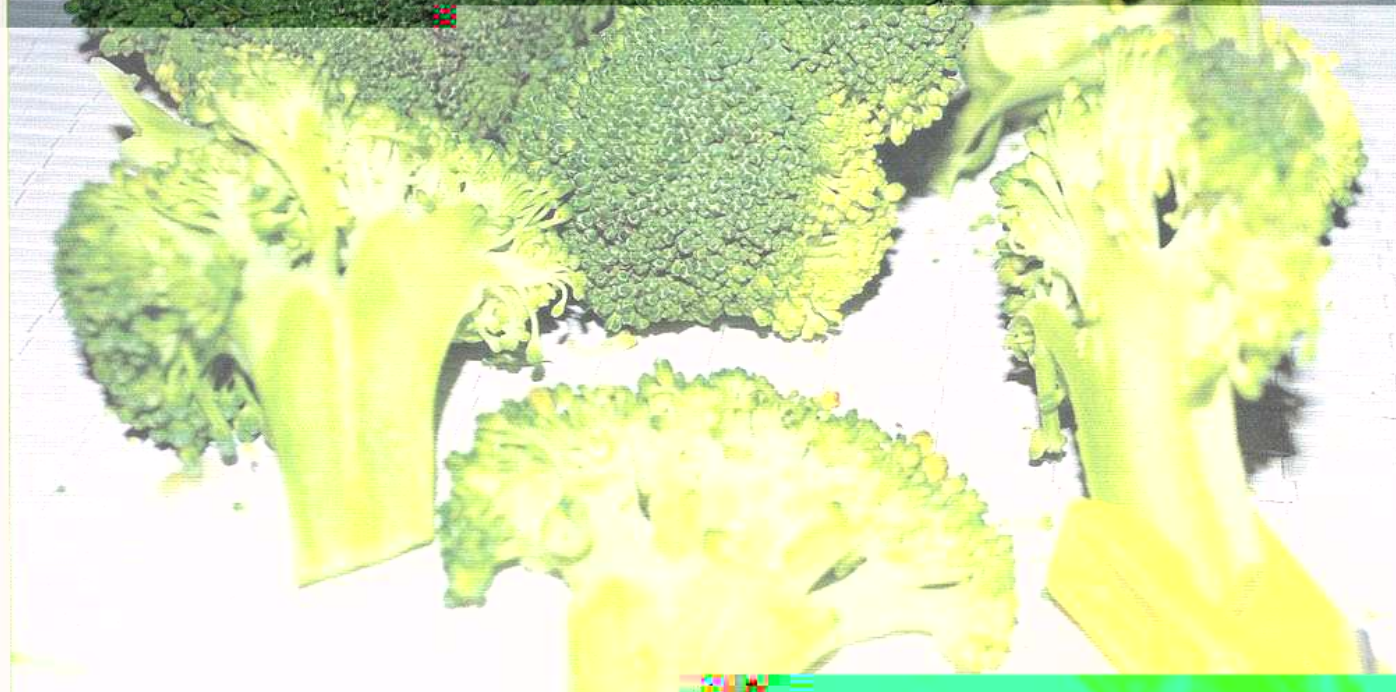
- Aumenta la absorción de la vitamina A,
- Interviene en el normal crecimiento y desarrollo,
- Ayuda a mantener las funciones oculares normales.

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 un       



Broccoli: A Nutrient-Dense Superfood

Broccoli is a cruciferous vegetable that is rich in nutrients and antioxidants. It is a great source of vitamin C, which is essential for a healthy immune system. Broccoli also contains fiber, which is important for digestive health.

Health Benefits of Broccoli

Broccoli has been shown to have a variety of health benefits. It can help to lower blood pressure, improve heart health, and reduce the risk of certain types of cancer. Broccoli is also a good source of antioxidants, which can help to protect the body from damage caused by free radicals.

Broccoli is a versatile vegetable that can be eaten in a variety of ways. It can be steamed, roasted, or added to soups and stews. Broccoli is also a great addition to smoothies and salads. No matter how you eat it, broccoli is a healthy and delicious choice.

How to Choose and Store Broccoli

When choosing broccoli, look for heads that are firm and have a vibrant green color. Avoid heads that are wilted or have yellowing florets. Broccoli should be stored in the refrigerator for up to five days.

Broccoli is a healthy and delicious vegetable that is a great addition to any diet. It is a good source of many essential nutrients and has a variety of health benefits. Broccoli is also a versatile vegetable that can be eaten in a variety of ways.

Broccoli is a healthy and delicious vegetable that is a great addition to any diet. It is a good source of many essential nutrients and has a variety of health benefits.

Broccoli is a healthy and delicious vegetable that is a great addition to any diet. It is a good source of many essential nutrients and has a variety of health benefits. Broccoli is also a versatile vegetable that can be eaten in a variety of ways.

Broccoli is a healthy and delicious vegetable that is a great addition to any diet. It is a good source of many essential nutrients and has a variety of health benefits.

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**

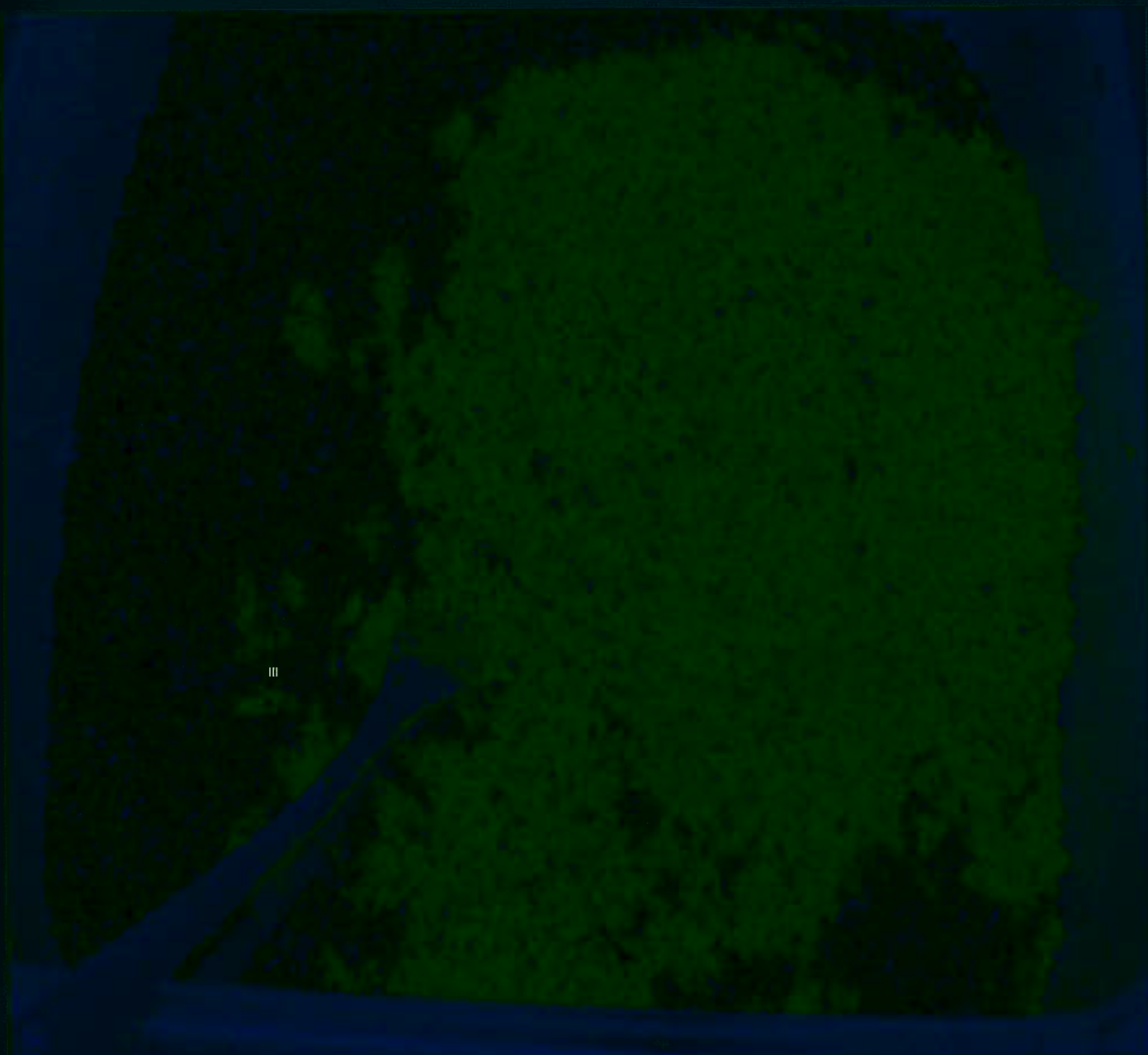
Proteínas (g)	4,5
Lípidos (g)	0.3
Glúcidos (g)	4.86
Vitamina A (U.I.)	3.500
Vitamina B1 (mg)	100
Vitamina B2 (mg)	210
Vitamina C (mg)	118
Calcio (mg)	130
Fósforo (mg)	75
Magnesio (mg)	10
Carbón hidratos (g)	30.40

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.

