

# N

**naan.** Pan de India, bien dorado, en forma de óvalo de unos 15 cm de largo. **Ingredientes:** Harina común, levadura en polvo, bicarbonato sódico, sal, huevo batido, ghee, yogur, leche, agua. Véase: panes de India.

**nabina.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica campestris*.

**nabiu.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Vaccinium corymbosum*. Sinónimo: **arándano**

**nabizas.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nabizas	
Retinol (mg)	1000
Potasio (mg)	452
Ácido fólico (µg)	110
Calcio (mg)	98
Agua (mg)	93,3
Porción comestible	80
Sodio (mg)	71
Ácido ascórbico (mg)	40
Fósforo (mg)	34
Energía (kcal)	11
Fibra vegetal (g)	3,9
Hierro (mg)	3,1
Proteínas (g)	2,7
Riboflavina (mg)	0,2
Carbohidratos (g)	0,1
Tiamina (mg)	0,06
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0

Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0
Grasa (g)	0

**nabo.** La planta *Brassica rapa* o *Brassica campestris* var. *rapa* es una crucífera resistente, de estación fresca y origen asiático, que pertenece al orden de la capparales. Se cultiva por su raíz alargada y su follaje el cual se come en guisos igual que un vegetal. Las variedades populares de carne blanca (cultivadas) que se producen por sus raíces son la Purple Top Globe y la White Milan; la Yellow Globe y la Golden Bell son variedades comunes de carne amarilla. Shogoin es una variedad popular que se cultiva y da el nabo verde. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nabo	
Potasio (mg)	240,00
Energía (kJ)	103,04
Porción comestible	73,00
Calcio (mg)	59,00
Sodio (mg)	37,50
Fósforo (mg)	34,00
Energía (kcal)	24,65
Ácido ascórbico (C) (mg)	23,00
Yodo (mg)	20,00
Ácido fólico (µg)	14,00
Magnesio (mg)	8,00
Carbohidratos (g)	5,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	3,33
Fibra (g)	2,80
Proteína (g)	0,80
Niacina (B <sub>3</sub> ) (mg eq. Niacina)	0,60

Hierro (mg)	0,40
Grasa (g)	0,30
Grasa poliinsaturada (g)	0,16
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,11
Cinc (mg)	0,08
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,05
Grasa saturada (g)	0,04
Grasa moninsaturada (g)	0,03
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00

**nabo dulce.** Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus tuberosus*. Sinónimo: jicama.

**nabo enlatado.** Véase: nabos enlatados.

**nabo gallego.** Nombre vulgar de la planta: *Brassica campestris* var. *rapa*.

**nabo morado.** Cultivar de la planta: nabo (*Brassica rapa*) Véase: raíces.

**nabo redondo.** Véase: nabo gallego.

**nabo sueco.** (*Brassica napus*) Es una hortaliza muy popular en Escocia donde acompaña al baggis (pastel escocés basado en vísceras de cordero y avena), para el que se prepara un puré con patatas y colinabo que lleva el nombre de tatties and neeps. Como la mayoría de hortalizas, se utiliza en invierno para preparar sopas, cocidos o purés. Véase: raíces.

**nabo tokio.** Cultivar de la planta: nabo (*Brassica rapa*) Véase: raíces.

**nabos encurtidos.** Conservado en sal, se utiliza como verdura o para dar sabor, especialmente en sopas o salteados con carne, pollo, o pescado. Si es excesivamente salado, se pone en remojo antes de utilizarlo. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**nabos enlatados.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nabos enlatados	
Sodio (mg)	3200
Retinol (mg)	2252
Potasio (mg)	160
Porción comestible	100
Agua (mg)	93,8
Calcio (mg)	55
Ácido ascórbico (mg)	28
Fósforo (mg)	27
Energía (kcal)	21
Ácido fólico (µg)	10
Carbohidratos (g)	4,7
Proteínas (g)	1,3
Fibra vegetal (g)	1
Hierro (mg)	0,8
Grasa (g)	0,2
Riboflavina (mg)	0,13
Tiamina (mg)	0,04
Grasa poliinsaturada(g)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Ácido graso saturado (g)	0
Ácido linoléico (g)	0
Ácido linolénico (g)	0
Cianocobalamina (µg)	0
Colesterol (mg)	0

**nabos rellenos con sémola.** Plato integrante de la cocina con verduras. Tiempo de preparación 20 minutos. Cocción: 35 minutos. **Ingredientes:** nabos, leche, sémola, mantequilla, queso rallado, sal, nuez moscada. Véase: verduras rellenas.

**naca.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **monengue durmiente**.

**nácar.** Designación oficial española del molusco: *Pinna nobilis*. Sinónimo oficial: Nacre; Nakarra.

**nácar australiana.** Designación oficial española del pez: *Cheilodactylus spectabilis*; *Nemadactylus douglasi*; *Nemadactylus*

*macropterus*. Sinónimo oficial: Moki colorado.

**nácar de jamón negra**. Nombre vulgar del molusco: *Atrina vexillum*.

**nácres**. Véase: *Pinnidae*. Sinónimo: pínidos.

**nacra**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora**.

**nacre**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **nácar**.

**nacura**. Designación oficial española del crustáceo: *Macropipus corrugatus*; *Portunus corrugatus*. Sinónimo oficial: Nocra; Nérora.

**nadal**. Véase: cereza nadal.

**nadal**. Variedad de níspero. Utilizada en la Denominación: Nísperos Callosa d'En Sarriá.

**nadine**. Véase: patata nadine.

*Naematelia encephala*. Otro nombre de la seta: *Tremella encephala*.

*Naematoloma fasciculare*. Familia: agaricaceae. Subfamilia: agaricaceae. Seta sin interés comestible por su carne amarga. Se identifica bien por el color amarillo verdoso de sus láminas. Nombre vulgar: **hifoloma de láminas verdes**.

*Naetoloma sublateralitium*. Familia: agaricaceae. Subfamilia: agaricaceae. Seta comestible mediocre, que se reconoce bien por su color rojo ladrillo y sus láminas de color marrón. Nombre vulgar: **hifoloma de color ladrillo**.

**nage**. Nombre francés del líquido aromático, **court bouillon**.

**nagore**. Véase: patata magore.

**nai anguila**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **barbada**.

**nailón**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **camarón nailón chileno**.

**naiorana**. Nombre vulgar vasco de la planta: *Origanum majorana*. Sinónimo: **mejorana**

**nakarra**. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **nácar**.

**nam plat**. Sopa de pescado de Tailandia. Véase: sopa de pescado.

**nam prik** para verduras cocidas. Procede del Lejano Oriente. **Ingredientes**: frutas inmaduras (como: mango verde, grosellas, ciruelas, o uvas), guindillas rojas secas, trozo de trassi, dientes de ajo, cebolla, salsa de pescado, azúcar moreno fino, zump de limón. Véase: mezclas de especias.

**nam prik para verduras crudas**. Mezcla de especias de Tailandia. **Ingredientes**: guindillas rojas secas, camarones secos, trassi, ajo, salsa de pescado, azúcar moreno, fino, zumo de lima. Véase: mezclas de especias.

**nam prik tostado**. Mezcla de especias de Tailandia. **Ingredientes**: diente de ajo sin pelar, chalotes sin pelar, guindillas rojas frescas, trassi, azúcar moreno fino, concentrado de tamarindo, cacahuets. Véase: mezclas de especias.

**namaycush**. Nombre vulgar del pez: *Salvelinus namaycush*.

**namjeem**. Nombre del plato de la cocina de Tailandia/Laos. Nombre español: salsa dulce de ají picante.

**namorado**. Designación oficial española del pez: *Pseudoperca numida*.

**namorado blanquillo**. Designación oficial española del pez: *Paraperca dockinsi*. Sinónimo oficial: Blanquillo.

**namou**. Nombre vulgar de la planta: *Pachyrhizus tuberosus*.

**nap.** Nombre vulgar catalán de la planta:

*Brassica rapa*. Sinónimo: **nabo**

**napas.** Nombre vulgar de la planta: *Erythrina edulis*.

**nape brujo.** Designación oficial española del crustáceo: *Heterosquilla polytactyla*. Sinónimo oficial: Camarón brujo; Langostina; Nape pateador.

**nape pateador.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: brujo quillón; galera pateadora; nape brujo.

**nape reina.** Designación oficial española del crustáceo: *Lysiosquilla desaussurei*. Sinónimo oficial: Camarón brujo; Langostina.

**napes.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **galera zapateadora**.

**napoli.** Salchicha delgada, elaborada con carne de cerdo y de vacuno, condimentada con pimenón y pimienta. Véase: salchichas europeas.

**naranja.** Véase: vino sabor naranja.

**naranja.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Citrus sp.* La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Naranja		néctar, envasado
Potasio (mg)	200,00	114,00
Energía (kJ)	152,86	183,92
Porción comestible	73,00	100,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	50,60	23,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	49,00	7,00
Calcio (mg)	41,00	6,00
Energía (kcal)	36,57	44,00
Fósforo (mg)	28,00	10,00
Ácido fólico (µg)	18,70	12,00
Magnesio (mg)	15,20	7,00
Carbohidratos (g)	8,90	0,10
Sodio (mg)	3,00	1,00
Fibra (g)	2,30	0,10
Yodo (mg)	2,00	
Proteína (g)	0,80	0,30

Hierro (mg)	0,49	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,35	0,14
Vitamina E (mg)	0,21	0,10
Cinc (mg)	0,15	tr.
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08	0,04
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,06	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04	0,01
Colesterol (mg)	0,00	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00	0,00
Vitamina D (µg)	0,00	0,00
Grasa (g)	tr.	tr.
Grasa moninsaturada (g)	tr.	tr.
Grasa poliinsaturada (g)	tr.	tr.
Grasa saturada (g)	tr.	tr.

**naranja agria.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantium*.

**naranja amarga.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantium*.

**naranja cajero.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantium*.

**naranja china.** Nombre vulgar de la planta: *Fortunella margarita*.

**naranja clementina.** Es un cruce entre la mandarina y la naranja amarga del norte de África. Su piel es fina y fácil de pelar, y su pulpa es dulce y jugosa. Tiene muy pocas pepitas. Véase: cítricos.

**naranja de Sevilla.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantium*.

**naranja de Valencia.** Tiene una pulpa muy jugosa y un sabor agridulce. Contiene muy pocas pepitas. Es la mejor naranja para extraer zumo. Véase: cítricos.

**naranja dulce.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus sinensis osbeck*.

**naranja enana.** Nombre vulgar de la planta: *Fortunella sp.*

**naranja japonesa.** Nombre vulgar de la planta: *Fortunella japonica*.

**naranja mandarina.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus reticulata*. Véase: mandarina.

**naranja Navel.** Esta naranja de cáscara gruesa y rugosa se pela con facilidad. Está provista de una pulpa dulce, jugosa y muy sabrosa. No suele contener semillas. Véase: cítricos.

**naranja, néctar.** Véase: néctar de naranja

**naranja ombligona.** Clase de naranja; la más conocida es la washington, de sabor muy dulce. Es clonada en laboratorio.

**naranja pomelo.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus paradisi*.

**naranja sanguina.** Té. La naranja sanguina añade dulzor y color a este té, que se debe consumir negro. Los té aromáticos se suelen preparar con té negro y una fruta como la lima, el melocotón o el mango, o una especia como el cardamomo o la canela. A veces se añade vainilla, caramelo, miel, coco o almendras. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**naranja sanguina.** Fruta. Esta naranja tiene la pulpa roja, y la semisanguina pequeñas líneas rojas. Se cultiva sobre todo en España, Italia y el Norte de África. Su pulpa es dulce, jugosa y muy aromática. Se suele usar con fines decorativos.

**naranja tangelo.** Nombre vulgar del cruce de plantas: *Citrus paradisi x Citrus reticulata*.

**naranja toronja.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus paradisi*.

**naranjas.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus sp.*

**naranjas caramelizadas al aroma de almendras amargas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**naranjas gratinadas.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Postres y repostería.

**naranjilla.** Nombre vulgar de la planta: *Solanum quitoense*. Sinónimo: lulo.

**naranjilla china.** Nombre vulgar de la planta: *Citrus aurantium* var. *myrtifolia*.

**Narcacion torpedo.** Pez. Designación oficial: **tembladera**.

**Narcacion marmoratus.** Pez. Designación oficial: **tremielga**.

**Narcacion nobilianus.** Pez. Designación oficial: **tremielga negra**.

**Narcine brasiliensis.** Pez. Designación oficial: **raya eléctrica**.

**nargisi kofta.** Nombre hindú del plato de verduras de la cocina védica: kofta real.

**narial chatni.** Nombre hindú de chatni de la cocina védica: chatni de coco

**narial chawal.** Nombre hindú del plato: arroz al coco.

**nariz azul.** Nombre vulgar del pez: *Hyperglyphe antarctica*.

**narval.** Designación oficial española del cetáceo: *Monodon monoceros*.

**nashi.** Véase: pera nashi.

**nasi goreng.** Plato integrante de la cocina con arroz. Tiempo de preparación 15 minutos. Cocción: 30 minutos. **Ingredientes:** carne de cerdo picada, pan rallado, huevo, cebolla picada, sal, pimienta, mantequilla, apio, aceite, gambas, polvo curry, caldo de pollo, arroz hervido. Véase: arroz en recetas curiosas.

**nasi kebuli.** Nombre del plato de la cocina de Indonesia. Nombre español: arroz sabroso con pollo frito.

**nasi kuning.** Nombre del plato de la cocina de Indonesia y Malasia. Nombre español: arroz amarillo aromático.

*Nassarius stabilis*. Designación oficial: **mugarida lisa**.

**nassau grouper**. Nombre vulgar del pez: *Epinephelus striatus*.

*Nasturtium armoracia*. Familia: crucíferas. Planta herbácea perenne que procede del Sureste europeo, frecuente, tanto cultivada como espontánea, en lugares aguanosos, junto a los caminos o a lo largo de los cursos de agua, en lugares no cultivados o en las proximidades de los establos. Algunas de las variedades que se cultivan en Europa no producen semillas a pesar de tener una floración normal. Esta esterilidad se supera mediante multiplicación directa y vegetativa de las plantas, utilizando para ello fragmentos de raíz, que se cortan a trozos y se dejan secar a fin de asegurar una mejor cicatrización de los tejidos, y finalmente se entierran de una forma bastante superficial. La planta tiene varios tallos y hojas compuestas de hojuelas lanceoladas. Con un sabor ligeramente picante, sus hojas son un buen ingrediente para bocadillos, ensaladas, salsas, pesto y sopas. Escoja los manojos frescos, de hojas verdes, sanas y retire los tallos duros. Es rico en hierro y vitaminas y contiene muchos oligoelementos. Una variedad es el berro de montaña. Véase: hortalizas de hoja y lechugas. Se añade en China a sopas y a verduras cocidas al vapor, mientras que en Tailandia, en Laos y en Vietnam se usa en ensaladas y en Japón, como aderezo. Nombre vulgar: **berro**. Según el Código Alimentario, 3.21.06. Es la hoja y tallo tiernos de la planta *Nasturtium officinalis*, R. br. Véase: productos hortícolas.

*Nasturtium officinale*. Familia: crucífera. Planta que suele cultivarse en camas de suelos anegados y se utiliza en ensaladas y como ornamento. Nombre vulgar: **mas-tuerzo**.

**nasus**. Nombre vulgar del pez: *Coregonus nasus*.

**nata**. Materia grasa de la leche que asciende a la superficie durante la primera fase de la elaboración de la mantequilla. Se vende pasteurizada tras someterse a un proceso de homogeneización y, en ciertos casos, de esterilización normal o uperización (UHT) La nata a de someterse a tratamientos térmicos más estrictos, pues tiene más bacterias que la leche de la que procede. Se utiliza mucho en cocina, pues confiere a los alimentos un sabor y una textura que son difíciles de conseguir por cualquier otro medio. También se añade al café, a vinagretas, a las sopas, las salsas, las tortillas, las terrinas, los postres, los dulces y los licores. La **nata montada** decora y enriquece los productos de repostería, *soufflés*, tartas, helados, carlotas, *bavarois*, salsas y frutas. Resulta indispensable para elaborar el *vacherin* y las coles con nata. La nata proporciona mucha energía, pues es rica en materia grasa. Para disminuir el consumo de grasa se puede sustituir la nata por el yogur o la leche en las recetas culinarias. Consideramos: **nata agria**, **nata de leche para café**, **nata esterilizada**, **nata fresca**, **nata homogeneizada**, **nata líquida**. Según el Código Alimentario, 3.15.10. Se entiende por nata de leche o simplemente nata el producto rico en materias grasas separado de la leche por reposo o por centrifugación. La nata se elaborará con leche de vaca, procedente de animales que no padezcan procesos infecciosos, peligrosos para la salud pública, y forzosamente habrá de ser sometida a un tratamiento de higienización. Si se fabrica con leches de otras especies deberá añadirse a la palabra nata la de la especie de la que proceda. 3.15.11 **Nata homogeneizada**. 3.15.12. **Nata esterilizada**. 3.15.13. **Características de las natas**. 3.15.14. **Clasificación de natas**. 3.15.15 **Manipulaciones**. 3.15.16. **Prohibiciones**. 3.15.17 **Conservación**. 3.15.18 **Envasado y rotulación**. Véase: derivados de la leche; clasificación

de las natas. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nata	
Energía (kJ)	1868,46
Vitamina A (µg eq. retinol)	500,00
Energía (kcal)	447,00
Colesterol (mg)	140,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	80,00
Fósforo (mg)	60,00
Calcio (mg)	50,00
Grasa (g)	48,00
Grasa saturada (g)	30,00
Sodio (mg)	30,00
Grasa moninsaturada (g)	13,90
Magnesio (mg)	4,00
Carbohidratos (g)	2,40
Ácido fólico (µg)	2,00
Proteína (g)	1,50
Grasa poliinsaturada (g)	1,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,40
Vitamina D (µg)	0,28
Cinc (mg)	0,20
Hierro (mg)	0,20
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,08
Vitamina E (mg)	0,05
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Yodo (mg)	tr.

**nata ácida.** Sinónimo: nata agria.

**nata agria.** La nata agria se elabora a partir de nata pasteurizada fermentada por un cultivo de bacterias. Confiere un sabor acidulado a los alimentos y condimenta sopas, *dips*, salsas, *goulash*, panes y pasteles. En Estados Unidos, la patata asada al horno se acompaña con este ingrediente. La salsa rusa *smetana*, el *bortsch* y el *goulasch* húngaro son otros empleos típicos de la nata agria. Véase: nata; leche, nata y yogur. Sinónimo: nata ácida.

**nata de coco.** Véase: leche de coco.

**nata de leche para café.** Nata con un 10% de materia grasa. Como su nombre indica, se toma con el café, especialmente en Norteamérica. Sinónimo: crema de leche para café. Véase: nata.

**nata delgada.** Véase: clasificación de las natas.

**nata doble.** Nata de consistencia no muy espesa que se puede montar debido a su alto contenido de grasa (48%) Tiene una variante muy espesa, homogeneizada, cuyo fin es obtener mejor consistencia. La **nata para montar** (35-40%) dobla su volumen al batirla. Véase: leche, nata y yogur.

**nata esterilizada.** Según el Código Alimentario, 3.15.12. Se entiende por nata esterilizada la sometida a tratamientos físicos que aseguren la destrucción de los gérmenes y la inactivación de sus formas de resistencia. Véase: derivado de la leche, nata. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nata puleva	Paste-rizada	U.H.T.
Energía (kJ)	1423,92	1493,92
Energía (kcal)	340,65	340,65
Vitamina A (µg eq. retinol)	310,00	310,00
Porción comestible	100,00	100,00
Calcio (mg)	75,00	75,00
Fósforo (mg)	50,00	50,00
Grasa (g)	35,50	35,50
Magnesio (mg)	6,50	6,50
Carbohidratos (g)	3,40	3,40
Ácido fólico (µg)	2,80	0,40
Proteína (g)	2,10	2,10
Vitamina E (mg)	1,00	1,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,68	0,04
Vitamina D (µg)	0,60	0,60
Hierro (mg)	0,52	0,52
Ácido ascórbico (C) (mg)	0,30	0,05
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,18	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02	0,02
Cinc (mg)		
Colesterol (mg)		
Fibra (g)		
Grasa moninsaturada (g)		
Grasa poliinsaturada (g)		
Grasa saturada (g)		
Potasio (mg)		
Sodio (mg)		

Yodo (mg)		
-----------	--	--

**nata extra espesa.** Procedente de Devon, Cornwall y Somerset, en Gran Bretaña, donde se denomina *clotted cream*, es un tipo de nata muy rica en materia grasa (55%) que se sirve en las meriendas junto al té, los bollos y la mermelada de fresas. Resulta deliciosa en pasteles o con frutas del bosque. Véase: leche, nata y yogur.

**nata fresca.** Ingrediente importante de la cocina francesa que se pasteuriza y al que se añade un fermento lácteo que le confiere un sabor ácido. Puede prepararse en casa con una parte de leche mazada por dos de nata para montar (espesa) y se calienta la mezcla a 25 °C. Se deja reposar entre 6 y 8 horas antes de dejarla en el frigorífico. La nata fresca resulta indispensable para salsas y ligazones en la cocina francesa. Excelente para crepés, postres de fruta, salsas y sopas. Tiene también una variante baja en grasa. Véase: nata; leche, nata y yogur.

**nata homogeneizada.** Según el Código Alimentario, 3.15.11. Se entiende por nata homogeneizada o nata uniforme la sometida a un proceso mecánico que subdivide los glóbulos grasos y asegura una emulsión mejor. Véase: derivados de la leche, nata.

**nata ligera espesa.** De consistencia espesa, contiene la misma proporción de grasa que la nata líquida, 18%, y en consecuencia, tampoco es adecuada para montar. Se emplea para acompañar postres o fruta. Véase: leche, nata y yogur.

**nata líquida.** De aspecto más líquido, en Norteamérica posee entre un 15% y un 18% de materia grasa. Esta nata se denomina “ligera” o “líquida” y en Europa contiene entre un 30% y un 35% de materia grasa. Véase: nata. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nata líquida	30% grasas	extra
Energía (kJ)	1291,62	1446,28
Sodio (mg)	341,00	32,00
Energía (kcal)	309,00	346,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	275,00	312,00
Potasio (mg)	112,00	105,00
Colesterol (mg)	109,00	124,00
Calcio (mg)	80,00	75,00
Fósforo (mg)	63,00	59,00
Agua (g)	62,00	58,10
Grasas totales (g)	31,70	36,00
Magnesio(mg)	10,00	9,00
Carbohidratos (g)	3,40	3,20
Proteína (g)	2,40	2,20
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00	1,00
Grasa poliinsaturada (g)	1,00	
Vitamina E (mg)	0,80	0,90
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,15	0,14
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,10	0,10
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03	0,03
Flúor (mg)	0,01	0,01
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01	0,03
Fibra (g)	0,00	0,00
Hierro (mg)	tr.	tr.

**nata líquida fresca.** Tipo de nata de consistencia líquida que se puede adquirir también en forma UHT. Contiene un 18% de grasa y no es adecuada para montar. Se añade a pasteles o a frutas. Véase: Leche, nata y yogur. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nata líquida (cocinar)	
Energía (kJ)	852,72
Energía (kcal)	204,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	197,00
Potasio (mg)	130,00
Porción comestible	100,00
Calcio (mg)	94,00
Colesterol (mg)	70,00
Fósforo (mg)	65,00
Sodio (mg)	45,00
Grasa (g)	20,00
Grasa saturada (g)	12,70



Magnesio (mg)	9,00
Grasa moninsaturada (g)	5,70
Carbohidratos (g)	3,40
Proteína bruta (g)	2,50
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,00
Vitamina D (µg)	0,70
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,50
Vitamina E (mg)	0,50
Grasa poliinsaturada (g)	0,49
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,25
Cinc (mg)	0,20
Hierro (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,07
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Fibra (g)	0,00
Ácido fólico (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**nata para montar.** Véase: nata doble. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nata líquida (montar)	
Energía (kJ)	1379,40
Energía (kcal)	330,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	283,00
Colesterol (mg)	110,00
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	100,00
Fósforo (mg)	60,00
Calcio (mg)	50,00
Grasa (g)	34,00
Sodio (mg)	30,00
Grasa saturada (g)	21,60
Grasa moninsaturada (g)	9,70
Magnesio (mg)	4,00
Carbohidratos (g)	3,90
Proteína bruta (g)	2,20
Grasa poliinsaturada (g)	0,83
Vitamina E (mg)	0,70
Vitamina D (µg)	0,54
Cinc (mg)	0,23
Hierro (mg)	0,20
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,10
Niacina (mg eq. niacina)	0,06
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01

Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Fibra (g)	0,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	tr.
Ácido fólico (µg)	tr.
Yodo (mg)	

**natamicina.** (E-235) Conservante alimentario. Es un antibiótico. Su consumo habitual puede hacer que el cuerpo no reaccione a los antibióticos. Su utilización no está permitida en muchos países europeos. En alimentación se usa en: Cubierta comestible de quesos y embutidos. Véase: agentes conservadores.

**Natantia.** Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Subtipo: mandibulados (antennados) Clase: crustáceos. Subclase: malacostráceos. Serie: eumalacostráceos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Este subgrupo de los crustáceos de diez patas (decápodos), denominados con el nombre zoológico de *Natantia*, ha aparecido en todos los mares del mundo con muchas formas similares. Casi todas las especies de gambas tienen un cuerpo relativamente estrecho (aplastado por la parte de atrás) y un poco encorvado, con unas antenas en comparación bastante largas. Muchas clases de gambas son ligeramente transparentes y tienen una coloración marrón verdosa o rosa hasta llegar a marrón rojizo. Dicha coloración está formada por un componente azul y otro rojo; al cocer sólo se mantiene el color rojo. Sinónimo: crustáceos nadadores. Consideramos: gambas de agua dulce (*Atyidae*), gambas de arena (*Cangronidae*), gambas de mar profundo (*Pandalidae*), gambas de roca (*Palaeomonidae*), gambas luminosas (*Sergestidae*), langostinos (*Penaeidae*) Véase: decápodos.

**Natica broderipiana.** Crustáceo. Designación oficial: **natica luna**.

**Natica chemnitzii.** Crustáceo. Designación oficial: **natica fanguera**.

**natica fanguera.** Designación oficial española del crustáceo: *Natica chemnitzii*. Sinónimo oficial: Caracol luna.

**natica luna.** Designación oficial española del crustáceo: *Natica broderipiana*. Sinónimo oficial: Caracol luna.

*Naticarius hebraeus*. Molusco. Designación oficial: **caracol de luna**.

*Naticarius stercus muscarum*. Molusco. Designación oficial: **caracol milpuntos**.

**natillas.** La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Natillas	
Energía (kJ)	392,92
Potasio (mg)	120,00
Calcio (mg)	100,00
Energía (kcal)	94,00
Fósforo (mg)	80,00
Agua (g)	76,10
Sodio (mg)	40,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	30,00
Carbohidratos (g)	18,00
Magnesio(mg)	10,00
Colesterol (mg)	5,00
Proteína (g)	2,80
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Grasas totales (g)	1,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,10
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,04
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Flúor (mg)	0,01
Fibra (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Hierro (mg)	tr.
Vitamina E (mg)	tr.

**native oyster.** Tipo de ostra de Inglaterra. Véase: ostra europea (*Ostrea edulis*).

**natto.** La elaboración de este condimento se remonta como mínimo 1.000 años atrás. Se prepara con semillas de soja fermentadas y

posee una textura gruesa y viscosa. Tiene un sabor y un olor parecidos a los del queso. El *natto* se emplea para sazonar sopas, ensaladas, arroces y fideos. Este delicado condimento se conserva poco tiempo.

**natural.** Véase: envasado y rotulación de conservas; publicidad de bebidas no alcohólicas.

**Naucariaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados normales) Orden: agaricales. Comprende ejemplares de tamaño mediano y pequeño agrupados en los géneros: **cortinarius**, **inocybe**, **hebeloma**, **pholiota**, **galera**, **gimnopilus**, **rozites**, **flammula**, **conocybe**, **bolbiteus**, **hypholoma**, **stropharia**. En total suman unas 80 especies. Tienen un sombrero de forma convexa acampanada, con la superficie lisa, brillante o seca, a menudo estriada, de colores normalmente claros. El pie suele ser fino, esbelto y cilíndrico, en ocasiones provisto de anillo. Las láminas son libres o adherentes, al principio claras y después muy oscuras. Las esporas son de color marronáceo y de forma elipsoidal o amigdaloides. Viven como saprófitos en el lecho del bosque, sobre hojas en descomposición o fragmentos de madera. Algunas especies son comestibles, e incluso buenas, mientras que otras son tóxicas o tienen efectos alucinógenos. Consideramos: **Género bolbiteus:** *Bolbitius vitellinus*. **Género conocybe:** *Conocybe tenera*. **Género cortinarius:** Este es inconfundible, por lo menos en el caso de los ejemplares inmaduros, por la presencia, entre el borde del sombrero y del pie, de una cortina formada por finos filamentos que le dan un aspecto parecido al de una telaraña. Al crecer, esta cortina se rompe y forma en el pie una especie de pseudoanillo pegajoso. Las esporas tienen formas muy variadas

(esféricas, elípticas, amigdaloides, en forma de haba, etc) y son de color ocre oscuro o ferruginoso. Las cortinariaceae comprenden especies, en su mayor parte, micorrícicas, y raramente parásitas o saprófitas. **Sub-género dermocyebe:** *Cortinarius bolaris*, *Cortinarius cinnabarinus*, *Cortinarius cinnamomeus*, *Cortinarius orellanus*, *Cortinarius phoeniceus*, *Cortinarius sanguineus*, *Cortinarius semisanguineus*, *Cortinarius venetus*. **Sub-género hydrocyebe:** *Cortinarius bulliardi*, *Cortinarius paleaceus*, *Cortinarius privignus*, *Cortinarius rigens*. **Sub-género inoloma:** *Cortinarius alboviolaceus*, *Cortinarius anomalus*, *Cortinarius caninus*, *Cortinarius cottonneus*, *Cortinarius humicola*, *Cortinarius pholideus*, *Cortinarius traganus*, *Cortinarius violaceus*. **Sub-género mixacium:** *Cortinarius collinitus*, *Cortinarius delibutus*, *Cortinarius eliator*, *Cortinarius mucifluus*, *Cortinarius mucosus*, *Cortinarius trivalis*. **Sub-género plegmacium, grupo elastici.** *Cortinarius causticus*, *Cortinarius infractus*, *Cortinarius sebaceus*, *Cortinarius subtortus*. **Sub-género plegmacium, grupo cliduchi:** *Cortinarius cumatilis*, *Cortinarius larqus*, *Cortinarius nemorensis*, *Cortinarius praestans*, *Cortinarius trimphans*, *Cortinarius turmalis*, *Cortinarius variecolor*, *Cortinarius varius*. **Sub-género plegmacium, grupo scauri:** *Cortinarius allutus*, *Cortinarius amoenolens*, *Cortinarius caesocyaneus*, *Cortinarius calochrous*, *Cortinarius coerulescens*, *Cortinarius cyanopus*, *Cortinarius elegantior*, *Cortinarius fulgens*, *Cortinarius glaucopus*, *Cortinarius lonochlorus*, *Cortinarius multififormis*, *Cortinarius purpurascens*, *Cortinarius sodagnitus*, *Cortinarius splendens*, *Cortinarius turbinatus*. **Sub-género telamonia:** *Cortinarius armillatus*, *Cortinarius hinnuleus*, *Cortinarius torvus*. **Género flammula.** *Flammula astragalina*, *Flammula gummosa*, *Flammula lenta*, *Flammula penetrans*, *Flammula sapinea*. **Género gale-  
ra.** *Galera marginata*. **Género gymnopius.** *Gymnopylus spectabilis*. **Género hebeloma.** *Hebeloma birrum*, *Hebeloma crustuliniforme*, *Hebeloma dunense*, *Hebe-*

*loma mesophaeum*, *Hebeloma radicosum*, *Hebeloma sacchariolens*, *Hebeloma sipapizans*, *Hebeloma versipelle*. **Género hyp-  
holoma.** *Hypholoma capnoides*, *Hypholoma fascicularis*, *Hypholoma sublateralitium*. **Género inocybe.** *Inocybe asterospora*, *Inocybe calamistrata*, *Inocybe dulcamara*, *Inocybe fastigiata*, *Inocybe geophylla*, *Inocybe godeyi*, *Inocybe jurana*, *Inocybe lace-  
ra*, *Inocybe maculata*, *Inocybe patouillard-  
di*, *Inocybe pyriodora*. **Género pholiota.** *Pholiota adiposa*, *Pholiota aegerita*, *Pho-  
liota aurea*, *Pholiota aurivella*, *Pholiota carbonaria*, *Pholiota destruens*, *Pholiota dura*, *Pholiota flammans*, *Pholiota mutabi-  
lis*, *Pholiota paludosa*, *Pholiota praecox*, *Pholiota squarrosa*. **Género rozites.** *Rozites caperata*. **Género stropharia.** *Strop-  
haria aeruginosa*, *Stropharia albonitens*, *Stropharia coronilla*, *Stropharia ferrii*, *Stropharia semiglobata*, *Stropharia squa-  
mosa*.

**naucariáceas.** Familia de hongo: Véase: *Naucariaceae*.

***Naucrates angeli*.** Pez. Designación oficial: **pez piloto.**

***Naucrates indicus*.** Pez. Designación oficial: **pez piloto.**

***Nautopaedium porosissimus*.** Pez. Designación oficial: **sapo linterna.**

**navaja.** Designación oficial española del molusco: *Ensis directus*; *Silicua patula*; *Solen marginatus*; *Solen vagina*. Sinónimo oficial: Anguillolo negro; Anguillolo; Aveso; Cadela; Caiño; Canyut; Carabela; Carallete, Datil indoduna; Espadín; Ganivet; Lanqueiron; Leito ama; Lingueiron; Longueiron; Longueiron vello; Longueirón; Manec de ganivet; Meisán; Morguera; Muergo; Navalla; Pisadote.

**navaja.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis ensis*; *Ensis siliqua*. Designación oficial: muergo; navaja arqueada; navaja ruda; tagello berberecho; tagelo pico de pato. La can-

tividad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Navaja</b>	
Colesterol (mg)	200
Fósforo (mg)	200
Potasio (mg)	200
Sodio (mg)	200
Calcio (mg)	124
Energía (kcal)	118
Porción comestible	100
Agua (mg)	63,7
Proteínas (g)	26,7
Grasa (g)	1,6
Cianocobalamina (µg)	1
Ácido ascórbico (mg)	0
Ácido fólico (µg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Hierro (mg)	0
Retinol (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Tiamina (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**navaja americana.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis directus*.

**navaja antillana.** Designación oficial española del molusco: *Solen obliquus*.

**navaja arqueada.** Designación oficial española del molusco: *Ensis ensis*; *Solen ensis*. Sinónimo oficial: Anguillolo blanco; Ave-so; Cadela; Caiño; Canyut; Carallete; Caravela; Espadín; Gavinet; Longueiron; Manec; Manec de ganivet; Meisán; Morguera; Muergo; Navaja; Novalla; Pisasote; Sable.

**navaja de mar.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis macha*. Designación oficial: navaja grande argentina; navaja tehuelche.

**navaja dentada.** Designación oficial española del molusco: *Solemis togata*.

**navaja europea.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis siliqua*. Designación oficial: **muergo**.

**navaja grande argentina.** Designación oficial española del molusco: *Ensis macha*. Sinónimo oficial: Huepo; Machí; Navaja de mar; Navaja grande de mar; Navaja grande patagónica; Navajuela.

**navaja grande de mar.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja grande argentina**.

**navaja grande japonesa.** Nombre vulgar del molusco: *Solen grandis*.

**navaja grande patagónica.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja grande argentina**.

**navaja guadaña.** Designación oficial española del molusco: *Solen sicarius*.

**navaja longorona.** Designación oficial española del molusco: *Ensis tropicales*. Sinónimo oficial: Longorón.

**navaja mediana.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis arcuatus*.

**navaja pequeña japonesa.** Nombre vulgar del molusco: *Solen strictus*.

**navaja picopato.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **tagelo berberecho**.

**navaja rogosa.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis vagina*. Sinónimo: longueirón.

**navaja rosa.** Nombre vulgar del molusco: *Solen rosaceus*.

**navaja rosada.** Designación oficial española del molusco: *Solen rosaceus*.

**navaja ruda.** Designación oficial española del molusco: *Solen rudis*. Sinónimo oficial: Navaja.

**navaja tehuelche.** Designación oficial española del molusco: *Ensis tehuelchus*. Sinónimo oficial: Navaja de mar.

**navajas, longueirones.** Véase: *Solenidae*. Sinónimo: solénidos.

**navajas a la parrilla.** Plato de la cocina de Cantabria “Marina de Codeyo” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** navajas, limón, aceite de oliva, sal. Véase: cocina de Cantabria

**navajas al limón.** Plato correspondiente al grupo de otros moluscos. Tiempo de preparación 10 minutos. Cocción: 2 minutos. **Ingredientes:** navajas, sal, limón. Véase: otros moluscos.

**navajón.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: arola; navajón cirujano; navajón pardo.

**navajón azul.** Designación oficial española del pez: *Acanthurus coeruleus*. Sinónimo oficial: Barbero; Bayole; Cirujano; Doctor; Médico; Sangrador azul.

**navajón barbero.** Designación oficial española del pez: *Prionurus laticlavus*; *Xesurus hopkinsi*. Sinónimo oficial: Barbero.

**navajón cirujano.** Designación oficial española del pez: *Acanthurus chirurgus*. Sinónimo oficial: Barbero; Cirujano; Doctor; Médico; Navajón; Sangrador.

**navajón cola amarilla.** Designación oficial española del pez: *Prionurus punctatus*. Sinónimo oficial: Cirujano; Cochinito.

**navajón lancero.** Designación oficial española del pez: *Acanthurus crestonis*; *Acanthurus xanthopterus*. Sinónimo oficial: Barbero; Lancero; Pez cirujano; Sangrador azul.

**navajón pardo.** Designación oficial española del pez: *Acanthurus bahianus*. Sinónimo oficial: Barbero; Chirurgen; Doctor; Navajón; Sangrador.

**navajuela.** Nombre vulgar del molusco: *Ensis macha*. Sinónimo: navaja del mar. Designación oficial: navaja grande argentina; navajuela chilena; tagelo berberecho; tagelo berberecho.

**navajuela chilena.** Designación oficial española del molusco: *Solen gaudichaudi*. Sinónimo oficial: Navajuela.

**navalha.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **coquina**.

**navalla.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: muergo; navaja.

**navalleira.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nécora**.

**navalliña.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **coquina**.

**navalló.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **arola**.

**navallón.** Nombre vulgar del molusco: *Lutaria lutaria*. Designación oficial española del molusco: *Pharus legumen*.

**navarrico.** Nombre vulgar del caracol terrestre: *Helix memoralis*.

**navratan pullao.** Nombre del plato de la cocina de India. Nombre español: pilaf de vegetales.

**Nealotus tripes.** Pez. Designación oficial: **escolar listado**.

**nebbiolo.** Véase: uva nebbiolo.

**Nebris microps.** Pez. Designación oficial: **corvina ojo chico**.

**Nebris occidentalis.** Pez. Designación oficial: **corvina ciega**.

**Nebris zestus.** Pez. Designación oficial: **corvina ciega**.

**nebro.** Nombre vulgar de la planta: *Juniperus communis*.

**nécora.** Designación oficial española del crustáceo: *Cancer puber*; *Liocarcinus puber*; *Macropipus puber*; *Necora puber*; *Portunus puber*. Sinónimo oficial: Andarica; Askar; Cabrela; Chiquito; Cámbaro mazurgano; Jaiba nécora; Karromarro; Lavañeira; Nacra; Navalleira; Nocra; Txamarra; Zampeña. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nécoras	
Sodio (mg)	1000
Fósforo (mg)	176
Colesterol (mg)	172
Energía (kcal)	124
Potasio (mg)	110
Agua (mg)	75,4
Porción comestible	44
Calcio (mg)	30
Ácido fólico (µg)	20
Proteínas (g)	19,5
Grasa (g)	5,1
Hierro (mg)	1,3
Cianocobalamina (µg)	1
Riboflavina (mg)	0,15
Tiamina (mg)	0,1
Ácido ascórbico (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	0
Carbohidratos (g)	0
Fibra vegetal (g)	0
Retinol (mg)	0
Grasa poliinsaturada(g)	
Ácido graso saturado (g)	
Ácido linoléico (g)	
Ácido linolénico (g)	

**nécora nudosa.** Designación oficial española del crustáceo: *Macropipus tuberculatus*.

**Necora puber.** Crustáceo. Designación oficial: **nécora**.

**nécoras.** Plato de la cocina de Cantabria “Colindres” perteneciente al grupo de “pescado y marisco”. **Ingredientes:** nécoras, agua, sal. Véase: cocina de Cantabria.

**néctar de albaricoque.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Néctar de albaricoque Santiveri	
Potasio (mg)	130,82
Vitamina A (µg eq. retinol)	112,78
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	62,70
Energía (kcal)	15,00
Fósforo (mg)	10,83
Calcio (mg)	7,67
Magnesio (mg)	5,41
Carbohidratos (g)	3,40
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,18
Ácido fólico (µg)	2,26
Fibra (g)	1,00
Sodio (mg)	0,45
Vitamina E (mg)	0,37
Proteína (g)	0,30
Niacina (mg eq. niacina)	0,27
Hierro (mg)	0,23
Cinc (mg)	0,04
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,03
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**néctar de ciruela.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes con-

tenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de ciruela Santiveri</b>	
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	77,81
Energía (kJ)	58,52
Sodio (mg)	18,00
Energía (kcal)	14,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	10,24
Fósforo (mg)	7,78
Calcio (mg)	5,73
Carbohidratos (g)	3,40
Magnesio (mg)	3,28
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,26
Ácido fólico (µg)	1,23
Niacina (mg eq. niacina)	1,23
Fibra (g)	1,00
Proteína (g)	0,30
Vitamina E (mg)	0,29
Hierro (mg)	0,16
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**néctar de frutas vitaminado.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de frutas vitaminado Santiveri</b>	
Vitamina A (µg eq. retinol)	120,00
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	75,24
Potasio (mg)	63,58
Ácido fólico (µg)	30,00
Sodio (mg)	20,00
Energía (kcal)	18,00

Ácido ascórbico (C) (mg)	9,00
Fósforo (mg)	4,96
Carbohidratos (g)	4,00
Niacina (mg eq. niacina)	2,70
Magnesio (mg)	2,42
Calcio (mg)	2,13
Vitamina E (mg)	1,50
Yodo (mg)	1,00
Vitamina D (µg)	0,75
Fibra (g)	0,50
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,30
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,24
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,21
Proteína (g)	0,20
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,15
Hierro (mg)	0,10
Cinc (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00

**néctar de mango.** Véase: mango, néctar

**néctar de maracuyá.** Véase: maracuyá.

**néctar de melocotón.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de melocotón Santiveri</b>	
Potasio (mg)	108,52
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	75,24
Vitamina A (µg eq. retinol)	43,88
Sodio (mg)	20,00
Energía (kcal)	18,00
Fósforo (mg)	9,18
Carbohidratos (g)	4,00
Magnesio (mg)	3,76
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,36
Calcio (mg)	3,34
Ácido fólico (µg)	1,25
Fibra (g)	0,50
Niacina (mg eq. niacina)	0,42
Vitamina E (mg)	0,21

Proteína (g)	0,20
Hierro (mg)	0,17
Cinc (mg)	0,03
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**néctar de naranja.** Véase: naranja. Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de naranja Santiveri</b>	
Potasio (mg)	149,70
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	75,24
Ácido fólico (µg)	19,96
Energía (kcal)	18,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	16,97
Fósforo (mg)	12,97
Calcio (mg)	9,98
Sodio (mg)	9,98
Magnesio (mg)	7,98
Carbohidratos (g)	4,30
Yodo (mg)	2,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,50
Proteína (g)	0,30
Fibra (g)	0,20
Hierro (mg)	0,20
Niacina (mg eq. niacina)	0,20
Vitamina E (mg)	0,17
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,08
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,07
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,02
Cinc (mg)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00

Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

**néctar de pera.** Véase: pera. Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de pera Santiveri</b>	
Porción comestible	100,00
Potasio (mg)	61,40
Energía (kJ)	54,34
Sodio (mg)	18,00
Energía (kcal)	13,00
Fósforo (mg)	8,27
Calcio (mg)	5,67
Ácido fólico (µg)	5,20
Magnesio (mg)	3,31
Carbohidratos (g)	3,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	1,50
Fibra (g)	1,50
Vitamina A (µg eq. retinol)	0,95
Proteína (g)	0,30
Vitamina E (mg)	0,24
Hierro (mg)	0,09
Niacina (mg eq. niacina)	0,09
Cinc (mg)	0,07
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,01
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	0,00

**néctar de pera envasado.** Véase: pera.



**néctar de piña.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de piña Santiveri</b>	
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	91,96
Potasio (mg)	53,23
Energía (kcal)	22,00
Yodo (mg)	6,00
Carbohidratos (g)	5,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	4,31
Magnesio (mg)	2,98
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,77
Calcio (mg)	2,56
Ácido fólico (µg)	2,34
Fósforo (mg)	2,34
Sodio (mg)	0,64
Fibra (g)	0,30
Proteína (g)	0,20
Hierro (mg)	0,11
Niacina (mg eq. niacina)	0,06
Cinc (mg)	0,03
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Vitamina E (mg)	0,02
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00

**néctar de pomelo.** Alimento para diabéticos, marca Santiveri. Véase: alimentos para diabéticos. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Néctar de pomelo Santiveri</b>	
Porción comestible	100,00
Energía (kJ)	58,52
Potasio (mg)	15,54
Energía (kcal)	14,00
Carbohidratos (g)	3,40

Ácido ascórbico (C) (mg)	3,29
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Calcio (mg)	1,14
Fósforo (mg)	1,14
Ácido fólico (µg)	0,99
Magnesio (mg)	0,82
Fibra (g)	0,20
Proteína (g)	0,20
Sodio (mg)	0,16
Hierro (mg)	0,03
Niacina (mg eq. niacina)	0,02
Vitamina E (mg)	0,02
Cinc (mg)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Grasa (g)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	0,00
Grasa poliinsaturada (g)	0,00
Grasa saturada (g)	0,00
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,00
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**néctares.** Según el Código Alimentario, 3.22.17.10. Son los productos obtenidos con zumos frescos, naturales y conservados a los que se les ha añadido un jarabe del mismo grado Briz que el zumo original, en proporción superior al 40% e inferior al 60%. Los azúcares totales, expresados en sacarosa, serán inferiores al 30%. Véase: zumos y néctares.

***Nectarges nepenthe.*** Pez. Designación oficial: **pejerrey hachita.**

***Nectarges nocturnus.*** Pez. Designación oficial: **pejerrey de noche.**

**nectarina.** Nombre vulgar de la planta: *Prunus persica laevis*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

<b>Nectarina</b>	
Potasio (mg)	294,00
Energía (kJ)	278,45
Porción comestible	85,00
Energía (kcal)	66,62

Fósforo (mg)	24,00
Ácido fólico (µg)	18,00
Carbohidratos (g)	17,10
Magnesio (mg)	13,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	10,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	9,67
Sodio (mg)	6,00
Calcio (mg)	4,00
Yodo (mg)	3,00
Fibra (g)	2,00
Niacina (mg eq. niacina)	0,90
Proteína (g)	0,60
Hierro (mg)	0,50
Cinc (mg)	0,20
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,05
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,02
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,02
Grasa (g)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Vitamina E (mg)	

**nectarina big top.** Variedad de nectarina. Grande de pulpa amarilla. Véase: frutas con hueso.

**nectarina flavour gold.** Variedad de nectarina; de pulpa dorada, dulce y jugosa, procedente de Europa. Véase: frutas con hueso.

**nectarina italian snow queen.** Variedad de nectarina. Su deliciosa pulpa de color blanco adquiere un tono rosado cuando madura. Véase: frutas con hueso.

**nectarina spring red.** Variedad de nectarina. Temprana, jugosa y de sabor a miel. Véase: frutas con hueso.

**Nector armata.** Pez. Designación oficial: **corvineta armada.**

**nectriáceas.** Véase: *nectryaceae*.

**Nectrya cinnabarina.** Familia: nectryaceae. Género: nectrya. Características: Especies que viven sobre ramas muertas. Esporas marrones. Es un hongo de dimensiones muy reducidas (0,1 a 0,4 cm) que suele crecer sobre troncos y ramas muertas de caducifolios y, más raramente, de coníferas. Sin interés alimentario.

**Nectryaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: ascomycetes (hongos con asca) Subclase: pirenomyces. Orden: sphaeriales. Los periteceos o receptáculos con una abertura superior en los que se encierran las esporas, son carnosos y de colores vivos. Con más de una veintena de géneros. El género *Nectria*, cuyas especies viven sobre las ramas muertas de los árboles y sus esporas son oscuras tienen más de cuarenta especies. Las especies del género *hypomyces* viven parásitas de otras setas a las que les ataca la región himenial. Consideramos. **Género hypomyces:** *Hypomyces lateritius*. **Género nectria:** *Nectria cinnabarina*.

**nefrópsidos.** Véase: *Nephrosidae*.

**Negaprion brevirostris.** Pez. Designación oficial: **tiburón galano.**

**Negaprion fronte.** Pez. Designación oficial: **tiburón amarillo.**

**negima.** Nombre del plato de la cocina de Japón. Nombre español: pollo con puerros.

**negra.** Nombre vulgar del pez: *Scymnorhinus licha*. Designación oficial: barrilete negro; bruja; carochó; cerdo marino; japuta; negrito; pargo sesí; vieja de piedra; vieja mulata. Véase: **barrilete negro.**

**negra.** Véase: ciruela negra.

**negra.** Véase: uva brancellao.

**negra de cuello desnudo.** Véase: gallina Negra de cuello desnudo.

**negra de Madrid.** Véase: uva negra de Madrid.

**negral.** Variedad de uva tinta. Véase: uva negra de Madrid.

**negramolle.** Véase: uva negramolle.

**negreda.** Véase: uva negreda.

**negret.** Variedad de avellana. Utilizada en la Denominación: Avellana de Reus.

**negret.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carochó; negrito; romerillo.

**negrett.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Tricholoma terreum*.

**negrihna.** Véase: aceituna negrihna.

**negrilla.** Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma terreum*.

**negrilla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **congrio**.

**negrillo.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jabonero negro**.

**negrita.** Nombre vulgar de la seta: *Tricholoma terreum*.

**negrita.** Nombre vulgar del pez: *Chromis chromis*; *Scymnorhinus licha*.

**negrita.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carochó; castañuela; cerdo marino; negrito; pargo sesí; romerillo.

**negrito.** Designación oficial española del pez: *Acanthias spinax*; *Centrina nigra*; *Etmopterus aculeatus*; *Etmopterus spinax*; *Spinax niger*; *Squalus spinax*. Sinónimo oficial: Cazón; Chino; Cochino; Gato; Gatu; Lija; Mielga, Negra; Negret; Negrita; Negritu; Peix xovat; Peix xovato.

**negrito.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: cojinúa carbonera; picón.

**negritos.** Nombre comercial de un producto, marca Sanavi; de alimento sin gluten. Véase: bizcochos sin gluten con chocolate.

**negritu.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: carochó; negrito; romerillo.

**negro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **curaca**.

**negro brillante BN.** (E-151) Colorante **negro** artificial. Puede convertirse en tóxico por acción del calor. En experimentos con cerdos ha producido quistes en los intestinos. A evitar. Se encuentra en: sucedáneos de caviar y productos de confitería. Véase: modificadores del color.

**negro entrepelado.** Raza de cerdo ibérico que habitaba las zonas más difíciles y del monte y de la que aún persisten algunos ejemplares. Véase: cerdo ibérico.

**negro lampiño.** Raza de cerdo autóctono español habitante en privilegiadas zonas de vega destacando la del Guadalquivir, hoy casi extinguidos, dan buenos jamones, pero excesivamente grasos. Véase: cerdo ibérico.

**negrona.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: lisa; pardete.

**negu-ezko.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Hygrophorus hypotejus*.

**neguilla.** Nombre vulgar de la planta: *Nigella sativa*.

**neguko boillur.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Tuber brumale*.

**neguko onddo ardagai.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Polyporus brumalis*.

**neguko susa.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Clitocybe geotropa*.

**nekora txikia.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **cangrejo**.

**nektarina.** Nombre vulgar vascuence de la planta: *Prunas persica* var. *Nectarine*. Sinónimo: **nektarina**

*Nemadactylus douglasi.* Pez. Designación oficial: **nácar australiana.**

*Nemadactylus macropterus.* Familia: Cheilodactylidae. Pez de longitud máxima de unos 30 a 50 cm, con un peso aproximado de 1,8 a 2 kg. Se captura en grandes cantidades. Su carne es muy buena. Designación oficial: **nácar australiana.**

*Nemalion helminthoides.* Designación oficial: **gusanillo medicinal.**

*Nematistius pectoralis.* Pez. Designación oficial: **papagallo.**

*Nematoloma fascicularis.* Otro nombre de la seta: *Hypholoma fascicularis.*

*Nematoloma sulateritia.* Otro nombre de la seta: *Hypholoma sublateritium.*

*Nematopalaemon schmitti.* Crustáceo. Designación oficial: **camarón cuac.**

*Nemichthys scolopaceus.* Pez. Designación oficial: **pez agazadicha.**

*Nemobrama webbia.* Pez. Designación oficial: **salmón de alto.**

**nemorosa.** Nombre vulgar de la planta: *Anemone nemorosa.*

*Neobulgaria pura.* Familia: bulgariaceae. Género: neobulgaria. Características: Receptáculo algo cupuliforme y espeso con relación a su tamaño. Sin pie por regla general. Sub-características: Receptáculos de color rosa carne que puede ser más o menos grisácea o rojiza. Esporas incoloras. Carne traslúcida y gelatinosa que no es comestible. En vascuence: **mukibotoi lila.**

*Neocyttus rhomboidalis.* Familia: zeidos. Parecido y de la familia del pez de san Pedro plano, cuyas escamas llevan algunas espinas afiladas. Nombre vulgar: **pez de San Pedro espinoso.**

*Neogobius batrachocephalus.* Familia: góbidos. Alcanza los 20 cm y tiene gran importancia comercial en los mares Negro y Caspio y en los ríos que afluyen a ellos. Se utilizan en la industria conservera de Rusia. Nombre vulgar: **gobio sapo.**

*Neogobius fluviatilis.* Familia: góbidos. Alcanza los 20 cm y tiene gran importancia comercial en los mares Negro y Caspio y en los ríos que afluyen a ellos. Es un pez de interés comercial. Se utilizan en la industria conservera de Rusia. Nombre vulgar y designación oficial: **gobio de río.** Sinónimo: *Gobius fluviatilis.*

*Neogobius melanostomus.* Familia: góbidos. Alcanza los 20 cm y tiene gran importancia comercial en los mares Negro y Caspio y en los ríos que afluyen a ellos. Se utilizan en la industria conservera de Rusia. Se comercializa en conserva con salsa de tomate. Nombre vulgar: **gobio de boca negra, gobio redondo.** Designación oficial: **gobio pintado.**

*Neogyromitra gigas.* Otro nombre de la seta: *Gyromitra gigas.*

**neohesperidina DC.** (E-959) Edulcorante alimentario que se obtiene por modificación química de una sustancia presente en la naranja amarga, Es entre 250 y 1800 veces más dulce que el azúcar. Se degrada en parte por la acción de la flora intestinal. En alimentación se usa en: Refrescos, bebidas alcohólicas, conservas de pescado, conservas vegetales, helados, chicle, repostería, pastelería, salsas, mostaza, productos cárnicos. Véase: edulcorantes artificiales.

*Neoliparis atlanticus*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol atlántico**.

*Neolithodes brodiei*. Crustáceo. Designación oficial: **cangrejo de Nueva Zelanda**.

*Neomeris phocaenoides*. Mamífero, nombre vulgar. Designación oficial: **focena índica**.

*Neophoberus caecus*. Crustáceo. Designación oficial: **cigala de fondo**.

*Neopicnodonte cochlear*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **ostra del sur**.

*Neopisthopterus tropicus*. Pez. Designación oficial: **sardinela pelada**.

*Neoplatycephalus richardsoni*. Familia: espáridos. Miembro de la extensa familia del chato. Tiene una carne blanca y dura de sabor fino, y se puede cocinar entero o en filetes. Véase: pescados. Nombre vulgar: **pez chato tigre**.

*Neothunnus albacares*. Pez. Designación oficial: **rabil**.

*Neothunnus albacora*. Pez. Designación oficial: **rabil**.

*Neothunnus macropterus*. Pez. Designación oficial: **rabil**.

**neozelandés blanco**. Véase: conejo neozelandés blanco.

**neozelandés rojo**. Véase: conejo neozelandés rojo.

*Nepeta cataria*. Familia: labiadas. Es frecuente en lugares secos, en setos y junto a los caminos; procede de la región del mediterráneo oriental, aunque coloniza algunas regiones a través del cultivo. El nombre específico deriva del latín *cathus*, debido a que el perfume es afrodisíaco para los gatos, mientras que el nombre genérico hace referencia a una antigua ciudad etrusca. Es una planta de tallos erguidos y divididos, tomentosos, con hojas pecioladas opuestas, blanquecinas

en el envés, de forma oval y con el borde festoneado. Las flores dispuestas en mazorca, son de color blanco rosado. Esta especie se utiliza en cocina para condimento dado su sabor aromático y el perfume a menta que posee, para la preparación de ensaladas, menestras, fritos, salsas, platos cocinados y también como planta medicinal. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **gatera**, hierba de los gatos.

*Nepeta racemosa*. Familia: labiadas. Las hojas son caídas y las flores de color azul como la lavanda/espliego tienen larga vida. Nombre vulgar: **menta de los gatos**.

*Nephelium lappaceum*. Familia: sapindáceas. Fruta oriunda de Malasia. Tiene la piel recubierta de pinchos ondulados que le dan la apariencia de un erizo. La pulpa es jugosa, blanquecina y traslúcida, tiene un sabor que recuerda a la uva. Según las variedades, el sabor del rambután puede ser dulce, suave y perfumado, agrio y ácido. Los maduros tienen la piel de color rojo y los pinchos verdosos. El rambután se utiliza como el litchi. Esta fruta es rica en vitamina C. Elija la fruta de color intenso y consérvela en la nevera durante una semana como máximo. Se consume crudo, en ensaladas de fruta o de pescado, en platos asiáticos o con queso. Véase: otras frutas. Nombre vulgar: **rambután**.

*Nephrops norvegicus*. Familia: nefrópsidos. En comparación con su pariente el bogavante (*Homarus gammarus*, familia: homáridos), se trata de un animal con una formación del cuerpo considerablemente más delgada, de longitud total inferior y pinzas sorprendentemente finas. Las garras de sujeción ocupan sólo la tercera parte de la zona superior de la articulación de la pinza. La superficie de las pequeñas pinzas es angulosa y está rodeada por el filo de claras protuberancias puntiagudas que encuentran su continuación en las dos partes interiores de las pinzas. La cigala dispone de un par de antenas largas que eventualmente pueden sobresalir de las puntas de las pinzas, así como de un par de antenas divididas y

cortas en forma de tenedor. El caparazón es muy liso y, al igual que las pinzas, de un homogéneo color rojo claro salmón. Los dos pares de patas delanteras acaban en pequeñas pinzas, mientras que las patas posteriores terminan en uñas. Las patas con pinzas acusan una coloración roja más intensa. Al contrario que otros crustáceos de coloración oscura, la cigala apenas cambia su color cuando se cuece. Ya que las pinzas no tienen importancia culinaria, la mayor parte de las veces sólo se comercializa su cola, tan sólo de vez en cuando animales enteros frescos o cocidos. Frecuentemente se utiliza el nombre erróneo e ilícito de “**colas de langosta**”. La cigala también se distingue de otros crustáceos por un característico dibujo en forma de surcos. También son denominadas con el nombre comercial de **colas de langosta** las colas de las galeras (*Squilla mantis*), que son muy parecidas a las de la cigala. A ésta le falta, sin embargo, el característico dibujo en forma de surcos. \* La longitud del cuerpo de la cigala varía según el sexo. Los machos pueden llegar a medir hasta unos 24 cm desde el aguijón de la frente hasta la punta de la cola abierta como un abanico; las hembras, por el contrario, apenas llegan a alcanzar más de 20 cm. Estos animales tienen una longitud media de entre 12 y 14 cm. \* Esta especie proviene de Noruega, pero se encuentra a la cigala a lo largo de toda la costa del Atlántico desde Cabo Norte hasta Marruecos, así como en el Mediterráneo occidental y en el Adriático. Las zonas de mayor pesca están en el Sur de Noruega e Inglaterra. Su presencia en el mercado español es continua, debido tanto a las capturas nacionales, más abundantes en los meses de mayo a julio, como al comercio intracomunitario, fundamentalmente con el Reino Unido. La forma más habitual en el mercado español es entera fresca, aunque también se encuentra congelada tanto entera como presentada en colas. En cuanto al tamaño, aparecen en el mercado

cigalas pequeñas “arroceras” y cigalas grandes o de “tronco”. La cotización de unas y otras varía sustancialmente. \* Estos animales prefieren un suelo blando y lodoso a profundidades de unos 50 a 80 m. Como el bogavante, también la cigala es un animal típicamente nocturno, que durante el día se esconde en el barro o en agujeros cavados por ella para protegerse de los enemigos y que por la noche sale en busca de presa. La madurez sexual se da del 3º al 5º año de edad, cuando tiene una longitud de 8 a 10 cm. Las hembras sólo desovan cada 2 años, y la fecundación tiene lugar después de que hayan sido depositados los huevos. Como en la mayoría de los crustáceos, los huevos se sujetan apelmazados debajo de la cola, hasta que salgan las larvas al cabo de 8 o 9 meses. Los primeros cambios de piel tienen lugar en cortos periodos de tiempo, con lo que después del 3º cambio de piel los animales miden unos 11 mm de longitud. \* Con la cigala ocurre lo mismo que con muchas clases de crustáceos; cuanto más frías son las aguas en las que viven los animales, más exquisito y selecto es su sabor. De ahí que los animales culinariamente más apreciados provengan de las regiones que están en torno a Islandia, Escocia e Irlanda. Se vende viva, cocida o congelada, y su sabor delicado no es muy diferente al de la langosta. Excelente para asar a la parrilla, cocer al vapor, saltar o emplear en ensaladas. Véase: crustáceos con forma de bogavante; marisco. Nombre vulgar: **cigala**, langosta niruega. Designación oficial: **cigala**. Según el Código Alimentario, 3.13.02. Es un marisco. Crustáceo, decápodo macruro, *Nephrops norvegicus*, Linneo. Véase: marisco. Según el Real Decreto 560/1995, de 7 de Abril, por el que se establecen las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras, y posteriores correcciones; la talla biológica de este pez, en el Atlántico de 70 mm, en el Mediterráneo, de 70 mm.

*Nephropsidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: protostomas. Tipo: artrópodos. Clase: crustáceos. Subclase: mala-costráceos. Serie: filocáridos. Superorden: eucáridos. Orden: decápodos. Suborden: macruros. Sinónimo: crustáceos con forma de bogavante. Consideramos: cigala (*Nephrops norvegicus*).

*Nephropsis aculeta*. Crustáceo. Designación oficial: **cigala de Florida**.

*Nephropsis agassizii*. Crustáceo. Designación oficial: **cigala de grano**.

*Nephropsis occidentalis*. Familia: nefrósidos. Crustáceo que se consume frito, a la brasa o en zarzuelas. Véase: marisco. Nombre vulgar y designación oficial: **cigala del Pacífico**.

*Neptomenus crassus*. Pez. Designación oficial: **cojinoba palmera**.

*Neptunus sanguinolentus*. Otro nombre del crustáceo: *Portunus sanguinolentus*.

**nerco**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero**.

*Nerita peloronte*. Pez. Designación oficial: **diente sangrante**.

**nero**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **mero**.

*Nerophis annulatus*. Pez. Designación oficial: **serpeto**.

*Nerophis lumbriciformis*. Pez. Designación oficial: **serpeta**.

*Nerophis maculatus*. Pez. Designación oficial: **serpeto**.

*Nerophis ophidion*. Familia: *Syngnathidae*. Es un pez de cuerpo alargado y serpentiniforme, terminado, a diferencia de los peces del género *Syngnathus*, en una cola puntiaguda desprovista de aleta caudal. Esta cola es voluble y sirve para que el pez pueda fi-

jarse a la vegetación acuática. Las pectorales están totalmente ausentes. Otro signo distintivo es la presencia de una fina cresta situada por encima del hocico, selante de los ojos- presenta 28 a 32 anillos en el tronco y 68 a 77 en la cola. La coloración es pardo verdosa con estrías oscuras. En las hembras la parte anterior del cuerpo adquiere un color azul en el momento del desove. Sin interés económico, sirve de alimento a diversos peces. Designación oficial: **alfiler**.

**nérrora**. Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **nacura**.

**neru**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: gitano; mero.

**nervios**. Véase: carne.

**nervioso**. Véase: vino nervioso.

*Nesiarchus nasutus*. Pez. Designación oficial: **picudo**.

**nespra**. Nombre vulgar catalán de la planta: *Mespilus germanica*. Sinónimo: **níspero**

**neskazahar**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **aligote**.

**neskazaria**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

**neskazarra**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **garneo**.

*Nettastoma melanura*. Pez. Designación oficial: **pico de pato**.

*Nettastoma melanurum*. Pez. Designación oficial: **pico de pato**.

*Netuma barba*. Pez. Designación oficial: **bagre blanco**.

*Netuma elattura*. Pez. Designación oficial: **bagre esculpido**.

*Netuma insculpta*. Pez. Designación oficial: **bagre esculpido**.

*Netuma kessleri*. Pez. Designación oficial: **bagre bronceado**.

*Netuma oscula*. Pez. Designación oficial: **bagre boca chica**.

*Netuma planiceps*. Pez. Designación oficial: **bagre cabeza chata**.

**neufchâtel**. Véase: queso neufchâtel.

**neutro**. Véase: vino neutro.

**nevadillo**. Véase: aceituna nevadillo.

*Neverita josephinia*. Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **caracol josefina**.

*Nevrophyllum clavatum*. Otro nombre de la seta: *Craterellus clavatus*.

**new asuka**. Cultivar precoz de la planta: *Cucumis citrullus*.

**new guinea garaina**. Té menos negro que los téis habituales. Tiene un refrescante sabor a tierra. Véase: cafés, téis y otras bebidas.

*Nexilarius concolor*. Pez. Designación oficial: **petaca rebozada**.

*Nexilarius taurus*. Pez. Designación oficial: **petaca rebozada**.

*Nexilosus latifrons*. Pez. Designación oficial: **castañuela de peña**.

*Nezumia convergens*. Pez. Designación oficial: **granadero peruano**.

*Nezumia latirostratus*. Pez. Designación oficial: **granadero hocicón**.

*Nezumia liolepis*. Pez. Designación oficial: **granadero mejicano**.

*Nezumia loricatus*. Pez. Designación oficial: **granadero loro**.

*Nezumia nigromaculatus*. Pez. Designación oficial: **granadero manchado**.

*Nezumia orbitalis*. Pez. Designación oficial: **granadero ojón**.

*Nezumia pudens*. Pez. Designación oficial: **granadero sureño**.

*Nezumia pulchellus*. Pez. Designación oficial: **granadero pequeño**.

*Nezumia stelgidolepis*. Pez. Designación oficial: **granadero californiano**.

**nga wehin**. Nombre del plato de la cocina de Birmania. Nombre español: curry de pescado.

**ngó gai**. Nombre vulgar de la planta: *Eryngium foetidum*.

**nguni**. Véase: vaca Nguni.

**niacina**. Véase: ácido nicotínico. Sinónimo: vitamina B<sub>3</sub>.

**niamina**. Sinónimo: ácido nicotínico.

*Nibea imbricata*. Pez. Designación oficial: **corvinón nibe**.

*Nibea mitsukurii*. Pez. Designación oficial: **corvinón nibe**.

*Nibea nibe*. Pez. Designación oficial: **corvina china**.

*Nibea ping*. Pez. Designación oficial: **corvina china**.

*Nicholsina denticulata*. Pez. Designación oficial: **pococho beriquete**.

*Nicholsina usta*. Pez. Designación oficial: **loro jabonero**.

*Nicholsina ustus*. Pez. Designación oficial: **loro jabonero**.



**nicola.** Véase: patata nicola.

**nicotina neutralizada.** Véase: prohibiciones de tabaco.

**Nicotina tabacum.** Familia: solanáceas. Planta originaria de América, de 1 ó 2 m de altura, de hojas lanceoladas que tienen hasta 70 cm de largo y flores en racimo. Las hojas una vez desecadas, fermentadas y curadas, se usan, hechas hebras arrolladas, para hacer cigarros (cigarro puro, simplemente puro), y picadura para hacer cigarrillos o fumarlas en pipa y en polvo como rapé. Nombre vulgar: **tabaco.** Según el Código Alimentario, 3.25.74. Son las hojas de diversas variedades de la especie *Nicotina tabacum*, L., convenientemente desecadas, fermentadas, elaboradas y conservadas. Véase: tabaco.

**nicotinamida.** Sinónimo: vitamina B<sub>3</sub>.

**nicuro.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **valentón nicuro.**

**nido de golondrina.** Construido por golondrinas de mar (*Sterna hirundo*), son de color muy blanco y se emplean para preparar sopas. Deben remojar una noche en agua fría. Las hebras y restos de vegetales deben retirarse cuidadosamente con pincitas. Luego se enjuagan abundantemente. Véase: ingredientes de la comida asiática.

**nido de pájaro.** Nombre vulgar de la seta: *Cyathus striatus*.

**nidos al queso.** Plato integrante de la cocina clásica. Tiempo de realización 35 minutos. **Ingredientes:** nidos o centas de pasta, mantequilla, parmesano rallado, gruyere rallado, emmental rallado, queso gallego rallado, sal, pimienta. Véase: arroces y pastas en la cocina clásica.

**Nidulariaceae.** Familia botánica. Reino: plantae. Subreino: thallobionta (talofitas) División: eumycetes (fungi) Clase: basidiomycetes. Subclase: autobasidiomycetes o holobasidiomycetes (basidios no tabicados

normales) Orden: gasterales o basidiomycetos gasteromicetos. Hongos de pequeño tamaño que al madurar adoptan forma de copa o de pequeño nido sin pedúnculo. Los cuerpos fructíferos, denominados peridiolos, se encuentran en el fondo de la copa, tienen forma esférica y contienen esporangios que son expulsados con un característico movimiento de muelle. Viven como saprófitos en el suelo o sobre fragmentos vegetales. Debido a sus reducidas dimensiones (raramente superiores a 1 cm de diámetro) no tienen ningún interés gastronómico. Consideramos. **Género cyathus:** *Cyathus striatus* *Cyathus olla*. **Género crucibulum:** *Crucibulum laeve*. **Género sphaerabolus:** *Sphaerabolus stellatus*.

**nidulariáceas.** Véase: *nidulariaceae*.

**Nigella sativa.** Familia: ranunculáceas. Planta originaria de Asia, Oriente Próximo y Europa que en la actualidad se cultiva sobre todo en India. Planta anual resistente conseguida a partir de su semilla que crece unos 60 cm. Las cápsulas de las semillas se recogen cuando maduran, pero antes de que revienten. Entonces se secan y se machacan de modo que las semillas se puedan desprender fácilmente. El aroma de la neguilla no es fuerte. Tiene un sabor a nuez a la vez que amargo, como una mezcla de semillas de adormidera y pimienta. Evoca ligeramente al orégano. Sus granos pequeños y negros, con sabor picante, suelen sustituir a la pimienta en los platos de verduras y legumbres, en las ensaladas y en los platos de ave. Los bengalíes aromatizan con ellas los platos de pescado. Las semillas se pueden añadir a panes y tartas con el objetivo de proporcionarles un sabor muy marcado. Producen un efecto irritante, por lo que deben ser empleadas con moderación. Se vende entero o molido. Véase: hierbas aromáticas. Nombre vulgar: **neguilla**, arañuela, comino negro, ajenuz, velo de amor.

**Nigella indica.** Nombre hindú: *kalinji*;

**niktali handi.** Nombre vulgar vasco de la seta: *Nyctalis asterophora*.

**niktali txiki.** Nombre vulgar vascuence de la seta: *Nyctalis parasitica*.

**nilgiri parkside.** Nilgiri es una región del suroeste de India, donde se produce un té suave para todo momento con hojas *flowery* y *orange pekoe*. Véase: cafés, té y otras bebidas.

**nimbu chawal.** Nombre hindú del plato: arroz con limón.

**ninfa.** Nombre vulgar de la seta: *Marasmus oreades*.

**ninfa.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carpín**.

**nioto.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **carocho**.

**níscalo.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**níscalo de cabra.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius torminosus*.

**níscalo falso.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius torminosus*.

**nisina.** (E-234) Conservante alimentario. Es una proteína con acción antibiótica producida por un microorganismo presente en la leche. también la produce la flora intestinal humana. Carece de toxicidad. En alimentación se usa en: Derivados lácticos. Véase: agentes conservadores.

**níspero.** Nombre vulgar de la planta: *Achras sapota*; *Mespilus germanica*. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Níspero	
Potasio (mg)	250,00
Energía (kJ)	191,65
Porción comestible	62,00
Energía (kcal)	45,85
Calcio (mg)	30,00

Fósforo (mg)	28,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	18,00
Magnesio (mg)	11,00
Carbohidratos (g)	10,60
Fibra (g)	10,20
Sodio (mg)	8,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Grasa (g)	0,50
Hierro (mg)	0,40
Proteína (g)	0,40
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,20
Cinc (mg)	0,18
Niacina (mg eq. niacina)	0,10
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Ácido fólico (µg)	
Grasa moninsaturada (g)	
Grasa poliinsaturada (g)	
Grasa saturada (g)	
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	
Vitamina E (mg)	
Yodo (mg)	

**níspero japonés.** Nombre vulgar de la planta: *Eriobotrya japonica*.

**Nísperos Callosa d'En Sarriá.** Denominación de Origen (D.O.) de Frutas. El área amparada por esta D.O. está constituida por 19 términos municipales de las comarcas de la Marina Baja y Valle del Algar-Guadalest, situados en la parte NE de la provincia de Alicante. Existen 3 variedades principales: Algar, Algerie y Nadal. Los frutos son seleccionados, clasificados y envasados en su lugar de origen. Sólo se comercializan con la etiqueta de Denominación de Origen las categorías Extra y Primera. Véase: frutas de España.

**níspola.** Fruto del níspero (*Mespilus germanica*). Familia: rosáceas.

**nitrito potásico.** (E-252) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,5 mg/kg. Sal potásica

del ácido nítrico, de fórmula  $\text{KNO}_3$ . Polvo cristalino e incoloro que se obtiene por reacción de ácido nítrico y carbonato o hidróxido potásico. Actúa como fuerte agente oxidante y se emplea en pirotecnia, en la fabricación de cerillas, como fertilizante y como oxidante en combustibles sólidos de cohetes balísticos. Los nitratos se transforman en nitritos en el organismo. El nitrito es muy tóxico (2 g pueden causar la muerte de una persona) al ser capaz de unirse a la hemoglobina de la sangre produciendo metahemoglobina. Los nitritos y nitratos pueden destruir los glóbulos rojos. Forman nitrosaminas en los alimentos y en el organismo, por lo que han sido acusados de cancerígenos. Pueden provocar accidentes vasculares en adultos y metahemoglobinemia en niños. Se conocen muchos casos de muerte por ingestión de embutidos con cantidades elevadas de nitritos. Se desaconseja su consumo especialmente para los niños y para los consumidores de Viagra. En alimentación se usa en: Embutidos, jamones, leche, quesos, pescados, derivados lácticos. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos 500 mg/kg. Quesos 50 mg/kg. Chorizo fresco 150 mg/kg. Embutidos crudos curados 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 200 mg/kg. Fiambre de lomo 200 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 200 mg/kg. Lomo embuchado 300 mg/kg. Panceta doble o enrollada 200 mg/kg. Panceta salada 200 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 200 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 200 mg/kg. Salazones cárnicas curadas o no 200 mg/kg. Salchichón Málaga 300 mg/kg. Véase: agentes conservadores; nitratos contenidos en algunos alimentos.

**nitrito sódico.** (E-251) IDA (ingestión diaria admisible) = 0-0,5 mg/kg. Sal sódica del ácido nítrico, de fórmula  $\text{NaNO}_3$ . Sólido cristalino que se encuentra, en grandes yacimientos, en Chile (nitrito de Chile), de los que se extrae. Se obtiene por reacción

de ácido nítrico y carbonato sódico. Se emplea como fertilizante, en pirotecnia y en la industria del vidrio. Los nitratos se transforman en nitritos en el organismo. El nitrito es muy tóxico (2 g pueden causar la muerte de una persona) al ser capaz de unirse a la hemoglobina de la sangre produciendo metahemoglobina. Los nitritos y nitratos pueden destruir los glóbulos rojos. Forman nitrosaminas en los alimentos y en el organismo, por lo que han sido acusados de cancerígenos. Pueden provocar accidentes vasculares en adultos y metahemoglobinemia en niños. Se conocen muchos casos de muerte por ingestión de embutidos con cantidades elevadas de nitritos. Se desaconseja su consumo especialmente para los niños y para los consumidores de Viagra. En alimentación se usa en: Embutidos, jamones, leche, quesos, pescados, derivados lácticos. Puede provocar accidentes vasculares. En alimentación se usa en: Embutidos, jamones, leche, quesos, pescados, derivados lácticos. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo y longaniza 300 mg/kg. Lomo embutido y jamón cocido 300 mg/kg. Pastel de cerdo 500 mg/kg. Fiambre de lomo 200 mg/kg. Embutidos crudos curados 300 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasado o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 200 mg/kg. Fiambre de lomo 125 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 200 mg/kg. Lomo embuchado 300 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 200 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 200 mg/kg. Véase: agentes conservadores; nitratos contenidos en algunos alimentos.

**nitratos contenidos en algunos alimentos.** A continuación expresamos el contenido en nitratos de algunos alimentos (valorado en mg de nitrato por 100 gramos de alimento. Valor promedio) Procedentes de cultivo ecológico (**ecol**); de cultivo convencional (**conv**) o de cultivado en invernadero (**inv**).

Nitratos	valor pro-medio	valor mínimo	valor máximo
Acelga	487		
Apio	223		
Apionabo (conv)	98	7	364
Apionabo (ecol)	36	3	108
Berenjena	20		
Berro (conv)	155	63	243
Berro (ecol)	70	39	100
Berro (inv)	334	234	463
Brécol	71		
Calabaza	58		
Cebolla	20		
Col china (conv)	112	20	261
Col china (ecol)	76	18	218
Col de Bruselas	12		
Col lombarda	28		
Col repollo (conv)	107	1	323
Col repollo (ecol)	74	11	211
Col rizada (conv)	106	1	364
Col rizada (ecol)	96	1	174
Coliflor (conv)	42	4	103
Coliflor (ecol)	35	1	94
Colirrábano (conv)	133	36	295
Colirrábano (ecol)	112	39	233
Colirrábano (inv)	250	90	438
Endibia	15		
Escarola (conv)	106	7	259
Escarola (ecol)	49	7	112
Espárrago	66		
Espinaca (conv)	84	2	272
Espinaca (ecol)	97	2	273
Haba (conv)	168	30	377
Haba (ecol)	123	42	322
Haba (inv)	358	292	496
Hinojo	127		
Judía verde	25		
Leche de vaca 3,5% de grasas.	0,08		
Leche de vaca, cruda	0,08		
Lechuga (conv)	159	23	329
Lechuga (ecol)	119	6	231
Lechuga (inv)	368	157	661
Nata amarga extra	0,17		
Nata, 30% de grasa	0,19		

Patata	13		
Pepino	19		
Perejil hoja (conv)	84	10	260
Perejil hoja (ecol)	11	6	15
Perejil hoja (inv)	340	217	564
Perejil raíz (conv)	120	1	469
Perejil raíz (ecol)	40	1	96
Pimiento	12		
Puerro	51		
Queso Camembert	0,20		
Queso Edam	0,1-3,3		
Queso Gouda, 45% de grasas	0,4-4,0		
Queso Gruyere	0,70		
Queso Limburgo	0,20		
Rabanito (conv)	153	8	383
Rabanito (ecol)	131	27	337
Rabanito (inv)	286	108	453
Remolacha (conv)	195	18	536
Remolacha (ecol)	158	10	430
Requesón	0,14		
Ruibarbo	215		
Salsifí	31		
Suero de mantequilla	0,28		
Tomate	5		
Valerianela (conv)	117	18	298
Valerianela (ecol)	71	1	195
Valerianela (inv)	320	225	433
Verdolaga	615		
Yogur, 3,5% de grasas	0,24		
Zanahoria (conv)	50	9	110
Zanahoria (ecol)	20	2	52
Zumo de remolacha (0,64 mg de nitritos)	23		
Zumo de zanahoria (0,04 mg de nitritos)	23		

**nitrito potásico.** (E-249) IDA (ingestión diaria admisible) = 0,02 mg/kg. Sal potásica del ácido nitroso, de fórmula  $\text{KNO}_2$ . Sólido

blanco ligeramente higroscópico y muy soluble en agua. Se obtiene al fundir nitrato potásico con limaduras de plomo. Es un fuerte agente oxidante, y se emplea en la fabricación de colorantes por diazotación, y en análisis. Como conservante de alimentos, los nitratos se transforman en nitritos en el organismo. El nitrito es muy tóxico (2 g pueden causar la muerte de una persona) al ser capaz de unirse a la hemoglobina de la sangre produciendo metahemoglobina. Los nitritos y nitratos pueden destruir los glóbulos rojos. Forman nitrosaminas en los alimentos y en el organismo, por lo que han sido acusados de cancerígenos. Pueden provocar accidentes vasculares en adultos y metahemoglobinemia en niños. Se conocen muchos casos de muerte por ingestión de embutidos con cantidades elevadas de nitritos. Se desaconseja su consumo especialmente para los niños y para los consumidores de Viagra. En alimentación se usa en: Embutidos, jamones, leche, quesos, pescados, derivados lácticos. Peligroso. La cantidad autorizada de este aditivo es: Embutidos 150 mg/kg. Jamón cocido 200 mg/kg. Pastel de cerdo 200 mg/kg. Véase: agentes conservadores.

**nitrito sódico.** (E-250) IDA (ingestión diaria admisible) = 0,02 mg/kg. Sal sódica del ácido nitroso, de fórmula  $\text{NaNO}_2$ . Sólido blanco ligeramente higroscópico y muy soluble en agua. Se obtiene al fundir nitrato sódico con limaduras de plomo. Es un fuerte agente oxidante, y se emplea en la fabricación de colorantes por diazotación, en síntesis orgánica y en el curado de carnes. Este producto conservante puede destruir los glóbulos rojos y presenta potencialidades cancerígenas. Puede provocar accidentes vasculares. En alimentación se usa en: Embutidos, jamones, leche, quesos, pescados, derivados lácticos. A evitar. La cantidad autorizada de este aditivo es: Chorizo y longaniza 150 mg/kg. Jamón cocido 200 mg/kg. Pastel de cerdo 200 mg/kg. Chorizo fresco 50 mg/kg. Embutidos crudos curados 150 mg/kg. Fiambre de jamón, fiambre de magro de cerdo envasa-

do o enlatado y fiambre de paleta envasada o enlatada. 125 mg/kg. Fiambre de lomo 125 mg/kg. Jamón cocido, magro de cerdo y paleta cocida 125 mg/kg. Lomo embuchado 150 mg/kg. Panceta doble o enrollada 75 mg/kg. Panceta salada 75 mg/kg. Productos cárnicos crudos adobados 125 mg/kg. Productos cárnicos tratados por el calor 125 mg/kg. Salazones cárnicas curadas o no 75 mg/kg. Salchichón Málaga 150 mg/kg. Véase: agentes conservadores; sal nitrificante.

**nitrógeno endógeno fecal.** Es el nitrógeno excretado con las heces del animal de experimentación, pero no proviene de la dieta sino del material de descamación del tejido intestinal y del conjunto de enzimas segregadas en el tracto intestinal y que no han sido reabsorbidas. Véase: coeficiente de digestibilidad.

**nitrógeno endógeno urinario.** Es el procedente del recambio de proteínas tisulares, excretado como urea y algo de creatinina y amoníaco. Véase: valor biológico aparente de la proteína.

**nivea.** Véase: vino aroma crema nivea o pond's.

**nivets.** Nombre vulgar catalán de la seta: *Cyathus striatus*.

**nízcalo.** Nombre vulgar de la seta: *Lactarius deliciosus*.

**noca.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: buey; cangrejo moruno.

**nócaro.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: **buey**.

**nocra.** Crustáceo, nombre vulgar. Designación oficial: nacura; nécora.

**Nodipecten nodosus.** Familia: pectínidos. Es una clase de pechina de forma irregular, con un colorido marrón – rojizo. En la parte superior tiene 7 haces radiados e interrumpidos por nudosidades, las orejas tienen una

forma irregular. El diámetro de las valvas es de 7 a 15 cm. La pechina nudosa está extendida por la costa sudeste de los EE.UU., en la costa brasileña y en el Caribe. Nombre vulgar: **pechina nudosa**.

**nodriza**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **gata nodriza**.

*Noemacheilus barbatulus*. Es un pez pequeño y alargado, con cabeza redondeada y cuerpo de sección cilíndrica. Es un componente importante de la alimentación de las truchas y constituye un buen cebo para la pesca. La carne es muy sabrosa y en algunas zonas era, en otro tiempo, consumido frita con mantequilla. Longitud: 10-15 cm. Peso: 80-150 g. Nombre vulgar: **locha de roca**

*Noemacheilus barbatulus*. Pez. Designación oficial: **locha de roca**.

*Noemachelinus barbatula*. Pez. Designación oficial: **locha de río**.

**noeren kutxa**. Designación oficial: **arca de Noé**.

**nogal**. Nombre vulgar de la planta: *Juglans neotropica*.

**nogal de Barquisimeto**. Nombre vulgar de la planta: *Juglans neotropica*.

**noisette**. Forma de corte de verdura. Véase: bola. Sinónimo: avellana.

**noisette**. Mantequilla calentada hasta obtener un color dorado. Véase: sesos.

*Nolanea hirtipes*. Familia: rodofiláceas. Género: nolanea. Características: Sombrero sin mamelón destacado. Pie de color más claro que el del sombrero. Carne de olor a pepinos o a aceite de hígado de bacalao. Seta tóxica, carne fina, fibrosa, con un fuerte e inconfundible olor a pepino. Sinónimo: *Rhodophyllus hirtipes*.

*Nolanea mammosa*. Familia: rodofiláceas. Género: nolanea. Características: Sombrero con mamelón muy destacado. Pie del mismo color que el del sombrero. Carne de olor rancio o de pescado. Carne delgada, acuosa, frágil, de color marrón grisáceo que con la humedad toma tonos más pálidos; tiene olor a pescados, no es comestible y, como todas las *Nolaneas*, es sospechosa de toxicidad. En vascuence: **azpia-rrrosa ugatzilun**.

*Nolanea pascua*. Otro nombre de la seta: *Entoloma vernum*.

*Nolanea staurospora*. Familia: entolomataceae. Seta con carne fina, poco consistente y huele a harina. Su ingestión puede provocar alteraciones gástricas. Sinónimo: *Rhodophyllus staurosporus*.

*Nomeidae*. Familia zoológica. Reino: animal. Rama: eumetazoos. División: bilaterales. Subdivisión: deuterostomas. Tipo: cordados. Subtipo: vertebrados. Superclase: peces. Clase: osteíctios. Subclase: actinopterygios. Superorden: teleósteos. Orden: perciformes. Suborden: estromatoides. Los peces medusas, también llamados semicaballas, tienen este nombre debido a que viven en simbiosis con las medusas, sobre todo con la más venenosa, la galera portuguesa, una medusa gigante. Consideramos: blue warehou (*Seriolella brama*), silbrige warehou (*Seriolella punctata*).

**nomeido**. Designación oficial española del pez: *Psenes pellucidus*.

**nomeidos**. Véase: *Nomeidae*.

**nonora**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerguilla zamba**.

**nonoténido**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: nototenia jordán, nototenia mocha.

**nonpareilles.** Calibre empleado en la medida de alcaparras. Utilizada en la Denominación: Alcaparras y Alcaparrones de Murcia.

**noñora.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **jerguilla zamba.**

**nopal.** Nombre vulgar de la planta: *Opuntia ficus indica*. Ingrediente de la cocina de Méjico. Planta de la familia de las cactáceas de tallos formados por una serie de paletas carnosas cubiertas de espinas. Véase: Condimentos e ingredientes en la cocina de Méjico.

**nopales.** Consideramos; Ensalada de nopales. Nopales en chipotle adobado, Nopales entamalados. Véase: cocina de Méjico.

**nopales en chipotle adobado.** Comida de la cocina de San Luis Potosí en Méjico. **Ingredientes:** nopal, tomate verde, ajo, cebolla, chile chipotle adobado, aceite. Véase: nopales en la cocina de Méjico.

**nopales entamalados.** Comida de la cocina del Valle de Méjico. **Ingredientes:** nopal, cebolla, cebollita de rabo, epazote, orégano. Véase: nopales en la cocina de Méjico.

**nopalitos.** Vainas tiernas y carnosas sin espinas del higo chumbo (tuna) (*Opuntia ficus indica*), utilizadas en ensaladas, como también en estofados, con huevos revueltos o en salsas. Véase: ingredientes de comida mejicana.

**norfolk.** Véase: pavo de Norfolk.

**nori.** Nombre vulgar del alga: *Porphyra vulgaris*.

**noriega.** Designación oficial española del pez: *Dipturus batis*; *Gammaraia batis*; *Laeviraja macrorhynchus*; *Raja batis*; *Raja flossada*; *Raja intermedia*; *Raja macrorhynchus*. Sinónimo oficial: Arrainmarra; Arrainzabal; Bramante negro; Caputjet; Caputjó; Caputxa; Cavech; Clavell; Clavell borrell; Clavell morell; Clavellada; Moranell; Morrell; Piscat; Rajada; Rajada escrita; Rajada

jaspeada; Ratjada; Raya; Raya noriega; Romaguera; Rumiguera; Zerra.

**noriega.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: raya áspera; raya bramante.

**normanda.** Véase: vaca Normanda.

***Normanichthys crockeri.*** Pez. Designación oficial: **mote camotillo.**

**normas de troceo de carne.** Según el Código Alimentario, 3.10.08. Las normas para la separación adecuada de las regiones anatómicas de la canal y formar las piezas que integran las distintas categorías de carne serán señaladas por las reglamentaciones correspondientes y legislación complementaria de este Código. Véase: disposiciones comunes sobre carnes.

***Notacanthus bonapartei.*** Pez. Designación oficial: **notacanto.**

**notacanto.** Designación oficial española del pez: *Notacanthus bonapartei*.

***Notarius grandicassis.*** Pez. Designación oficial: **bagre tomás.**

***Notarius parmocassis.*** Pez. Designación oficial: **bagre tomás.**

***Notarius stricticassis.*** Pez. Designación oficial: **bagre tomás.**

***Notidanus cinereus.*** Pez. Designación oficial: **boquidulce.**

***Notidanus ferox.*** Pez. Designación oficial: **cañabota gata.**

***Notidanus griseus.*** Pez. Designación oficial: **cañabota.**

***Notidanus medinae.*** Pez. Designación oficial: **cañabota gata.**

***Notidanus monge.*** Pez. Designación oficial: **cañabota.**

*Notidanus vulgaris*. Pez. Designación oficial: **cañabota**.

*Notoacmaea sctum*. Familia: patélidos. La concha ligeramente ovalada está provista de anchas nervaduras radiales de color marrón, el fondo es marrón rojizo. Su dibujo recuerda al caparazón de una tortuga de tierra. La parte interior, con una pieza central oscura, parece un medallón. Este caracol, que mide unos 4 cm de diámetro, se cría en la costa del Pacífico, desde el Sur del mar de Bering hasta California. Nombre vulgar: **lapa tortuga**.

*Notocheirus hubbsi*. Pez. Designación oficial: **pejerreycillo**.

*Notohaliotis ruber*. Molusco. Designación oficial: **oreja de mar australiana**.

*Notopogon fernandezianus*. Pez. Designación oficial: **trompetero de Juan Fernández**.

*Notopterus fontanesi*. Pez. Designación oficial: **rubioa**.

*Notorhinchus cepedianus*. Pez. Designación oficial: **cañabota gata**.

*Notorhinchus maculatus*. Pez. Designación oficial: **cañabota gata**.

*Notoscopelus elongatus*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Notoscopelus kroeyeri*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Notoscopelus quercinus*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Notoscopelus resplendens*. Pez. Designación oficial: **anchoa negra**.

*Notosidus hamiltoni*. Pez. Designación oficial: **pez plateado**.

**nototenias**. Designación oficial española del pez: *Notothenia macrocephala*; *Notothenia magellanica*. Sinónimo oficial: Pez de piedra; Traba magellánica; Trama común.

**nototenias**. Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **nototenias siouna**.

**nototenias canina**. Designación oficial española del pez: *Notothenia canina*; *Petagonotothen canina*. Sinónimo oficial: Nototépido; Pez de piedra; Trama.

**nototenias coluda**. Designación oficial española del pez: *Notothenia longipes*; *Petagonotothen longipes*. Sinónimo oficial: Nototénido; Pez de piedra; Trama.

**nototenias cornuda**. Designación oficial española del pez: *Notothenia cornucula*; *Petagonotothen cornucula*. Sinónimo oficial: Nototénido; Pez de piedra; Trama; Vieja.

**nototenias escamuda**. Designación oficial española del pez: *Notothenia squamiceps*; *Petagonotothen squamiceps*. Sinónimo oficial: Nototénido; Pez de piedra; Trama.

**nototenias fina**. Designación oficial española del pez: *Notothenia elegans*; *Petagonotothen elegans*. Sinónimo oficial: Nototénido; Pez de piedra; Trama.

**nototenias jordán**. Designación oficial española del pez: *Notothenia jordani*; *Petagonotothen jordani*. Sinónimo oficial: Nonoténido; Pez de piedra; Trama.

**nototenias mocha**. Designación oficial española del pez: *Notothenia brevicauda*; *Petagonotothen brevicauda*. Sinónimo oficial: Nonoténido; Robalo negro; Trama.

**nototenias negra**. Designación oficial española del pez: *Dissostichus eleginoides*. Sinónimo oficial: Bacalao de profundidad; Merluza negra.



**nototenia ouchounaya.** Designación oficial española del pez: *Notothenia sima*; *Patagonotothen sima*. Sinónimo oficial: Nototénido; Ouchounaya; Pez de piedra; Trama.

**nototenia siouna.** Designación oficial española del pez: *Notothenia tessellata*; *Patagonotothen tessellata*. Sinónimo oficial: Nototenia; Robalo de piedra; Robalo negro; Siouna; Trama.

**nototénido.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: nototenia coluda; nototenia cornuda; nototenia escamuda; nototenia fina; nototenia ouchounaya.

**nototépido.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **nototenia canina**.

*Notothenia brevicauda.* Pez. Designación oficial: **nototenia mocha**.

*Notothenia canina.* Pez. Designación oficial: **nototenia canina**.

*Notothenia cornucula.* Pez. Designación oficial: **nototenia cornuda**.

*Notothenia elegans.* Pez. Designación oficial: **nototenia fina**.

*Notothenia jordani.* Pez. Designación oficial: **nototenia jordán**.

*Notothenia longipes.* Pez. Designación oficial: **nototenia coluda**.

*Notothenia macrocephala.* Pez. Designación oficial: **nototenia**.

*Notothenia magellanica.* Pez. Designación oficial: **nototenia**.

*Notothenia sima.* Pez. Designación oficial: **nototenia ouchounaya**.

*Notothenia squamiceps.* Pez. Designación oficial: **nototenia escamuda**.

*Notothenia tessellata.* Pez. Designación oficial: **nototenia siouna**.

*Nototodarus gouldi.* Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar neocelandés**.

*Nototodarus sloani.* Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **calamar neocelandés**.

**nou.** Nombre vulgar catalán de la planta: *Juglans regia*. Sinónimo: **nuez**

*Novacula cultrata.* Pez. Designación oficial: **raor**.

*Novacula lineata.* Pez. Designación oficial: **raor**.

*Novacula lineolata.* Pez. Designación oficial: **raor**.

*Novacula santae-helenae.* Pez. Designación oficial: **raor**.

**novalla.** Molusco, nombre vulgar. Designación oficial: **navaja arqueada**.

**novilla.** En Cantabria se llamaba así a la vaca de 2-5 años que todavía no conocía el yugo.

**novillo.** Véase: vaca, ternera.

**novillo a la taurina.** Plato típico de la “Cocina de Sevilla” perteneciente al grupo: Carnes, aves y caza. **Ingredientes:** carne de aguja, aceite de oliva, ajo, pimentón, perejil, comino, pimienta, cebolla, laurel, vino blanco, sal.

**NPU.** Siglas de: utilización neta proteica.

**nubes.** Elaboradas con jarabe de maíz, gelatina, goma arábica, aromas y colorantes, estas golosinas ligeras y espumosas se comercializan en tamaño estándar y miniatura. Se sirven en el chocolate caliente y el café. Véase: Aditivos y productos para repostería.

**nucla.** Pez, nombre vulgar. Designación oficial: **fredi**.

**nueces.** Consideramos las nueces siguientes: Buah keras; *Jaipha*; Kemiri; Nuez bunya;

Nuez cacaí (*juglans neotropica*); Nuez candle; Nuez de acajú (*anacardium occidentale*); Nuez de brasil (*bertholettia excelsa*); Nuez de calderas (*juglans neotropica*); Nuez de cola (*cola acuminata*; *cola vera*); Nuez de ginkgo (*ginkgo biloba*); Nuez de macadamia (*macadamia integrifolia*); Nuez de macadamia molida (*macadamia integrifolia*); Nuez de macadamia pelada (*macadamia integrifolia*); Nuez de Málaga (*carya olivaeformis*); Nuez de pacana (*carya illinoensis*); Nuez de pará (*bertholettia excelsa*; *pachira aquatica*); Nuez de tuca (*bertholettia excelsa*); Nuez melinjo (*krukemping*); Nuez moscada (*myristica fragans*); Nuez vela.

**nueces encurtidas.** Nueces enteras, incluida la cáscara verde, fermentadas en vinagre con especias. Un buen ingrediente para los cocidos sustanciosos e invierno. Véase: encurtidos y conservas.

**nueces sin cáscara.** Véase: nuez pelada.

**nueva.** Véase: patata nueva.

**nueve joyas.** Otro nombre del plato de la cocina India: pilaf de vegetales (*Navratan pullao*).

**nuez.** Véase: vino sabor nuez (o avellana).

**nuez.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Juglans neotropica*; *Juglans regia*. Véase: nueces. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nuez cruda	
Energía (kJ)	2696,10
Energía (kcal)	645,00
Potasio (mg)	480,00
Fósforo (mg)	359,00
Magnesio (mg)	159,00
Ácido fólico (µg)	156,00
Calcio (mg)	93,00
Grasa (g)	63,80
Porción comestible	47,00

Grasa poliinsaturada (g)	43,84
Proteína bruta (g)	14,50
Grasa moninsaturada (g)	11,47
Sodio (mg)	7,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	7,00
Fibra (g)	5,90
Grasa saturada (g)	5,66
Vitamina E (mg)	4,10
Carbohidratos (g)	3,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	3,00
Cinc (mg)	2,70
Hierro (mg)	2,50
Niacina (mg eq. niacina)	1,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,67
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,40
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,14
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	0,00
Yodo (mg)	

**nuez,** con cáscara. (*Juglans*) Se guardan en un lugar fresco, seco y oscuro. Las nueces de California tienen la cáscara oscura y un sabor fuerte, mientras que las europeas son más suaves y de color más claro. Se usan para elaborar aceite. Véase: frutas y frutos secos: nueces.

**nuez bunya.** Parecidas a las castañas, con un ligero aroma a pino. Las nueces cocidas se pueden cortar en rodajas y utilizar como guarnición o aderezo. Las nueces trituradas se fríen para preparar masa o para albóndigas. Sus cáscaras se utilizan para ahumar carnes. Se compran congeladas, enteras o partidas. Véase: ingredientes silvestres de Australia: nueces.

**nuez cacaí.** Variedad de nuez de Colombia. Véase (*Juglans neotropica*) Véase: nueces.

**nuez candle.** Este fruto seco se muele y se añade a pasta de *curry* para espesarlas. Se puede sustituir con nueces de macadamia. Véase: ingredientes de la comida asiática;

nueces. Nombre malasio: buah keras; indonesio: kemiri.

**nuez de acajú.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Anacardium occidentale*. Véase: nueces

**nuez de Brasil.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Pachira aquatica*; *Bertholletia excelsa*; véase: nueces.

**nuez de Brasil,** con cáscara (*Bertholletia excelsa*) Proviene de un árbol de los bosques de América del Sur. Están envueltas por una cáscara dura, en cuyo interior crecen en forma de racimos. Su estructura es grasa y cremosa. Se guardan en un lugar fresco, seco y oscuro. Véase: frutas y frutos secos; nueces.

**nuez de Brasil,** sin cáscara (*Bertholletia excelsa*) Se guardan en la nevera o el congelador. Las nueces peladas se sirven en postres o con queso y se utilizan en panes de frutas, como el *panforte*. Véase: frutas y frutos secos; nueces. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nuez de Brasil	
Energía (kJ)	2792,24
Fósforo (mg)	674,00
Energía (kcal)	668,00
Potasio (mg)	644,00
Magnesio(mg)	160,00
Calcio (mg)	130,00
Grasas totales (g)	67,00
Grasa poliinsaturada (g)	25,00
Proteína (g)	14,00
Vitamina E (mg)	9,30
Fibra (g)	7,00
Agua (g)	5,60
Hierro (mg)	3,40
Carbohidratos (g)	2,30
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,00
Sodio (mg)	2,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	2,00
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	1,00
Niacina (B <sub>3</sub> )(mg eq. niacina)	0,20
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,11

Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,04
Colesterol (mg)	
Flúor (mg)	

**nuez de calderas.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Juglans neotropica*. Véase: nueces

**nuez de cola.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Cola acuminata*; *cola vera*. Véase: nueces.

**nuez de cordero.** Corte de la canal de cordero consistente en un trozo pequeño y bridado de lomo de cordero muy tierno. Para asar. Véase: canal de ovino; despiece de la canal de ovino.

**nuez de ginkgo.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Ginkgo biloba*. Véase: nueces.

**nuez de macadamia.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Macadamia integrifolia*. Véase: nueces,

**nuez de macadamia molida.** (*Macadamia integrifolia*) Se guarda en el congelador y se utiliza en pasteles, galletas y helados, así como para la elaboración de masas y pralinés. Véase: frutas y frutos secos; nueces.

**nuez de macadamia pelada.** (*Macadamia integrifolia*) Se guarda en la nevera o el congelador y se consume como aperitivo. Se usa picada en ensaladas, pasteles, galletas, helados y tartas. Véase: frutas y frutos secos; nueces.

**nuez de Málaga.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Carya olivaeformis*. Véase: nueces.

**nuez de pacana.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Carya illinoiillensis*. Véase: nueces.

**nuez de pacana molida.** (*Carya illinoiillensis*) Se guarda en el congelador y se emplea en masas, galletas, helados y para hacer pralinés. Véase: frutas y frutos secos; nueces.

**nuez de Pará.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Bertholletia excelsa*; *Pachira aquatica*. Véase: nueces.

**nuez de pecán.** Véase: nuez de pacana.

**nuez de Tuca.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Bertholletia excelsa*. Véase: nueces.

**nuez melinjo.** Véase: *Krupuk emping*.

**nuez molida.** (*Juglans*) Se guardan en el congelador y se utilizan para galletas y tartas, así como para elaborar pralinés y masas. Véase: frutas y frutos secos.

**nuez moscada.** Nombre vulgar del fruto de la planta: *Myristica fragans*. Nombre hindú: *jaiphal*; Véase: especias y hierbas en la cocina védica; nueces.

**nuez pelada.** (*Juglans*) Las nueces son buenas como aperitivo o como postre, con queso y vino de oporto. Troceadas o picadas se pueden añadir a ensaladas, panes de frutas, salsa para pastas, galletas y rellenos. Véase: frutas y frutos secos; nueces. La cantidad de nutrientes contenida en cada 100 g de porción comestible, es:

Nueces sin cáscara	
Energía (kJ)	2516,36
Potasio (mg)	903,00
Energía (kcal)	602,00
Fósforo (mg)	304,00
Calcio (mg)	183,00
Magnesio (mg)	158,00
Porción comestible	100,00
Ácido fólico (µg)	77,00
Grasa (g)	59,00
Grasa poliinsaturada (g)	41,50
Proteína (g)	14,00
Grasa moninsaturada (g)	9,80
Yodo (mg)	9,00
Vitamina A (µg eq. retinol)	8,00
Grasa saturada (g)	6,80
Vitamina E (mg)	6,20
Fibra (g)	5,20

Hierro (mg)	5,00
Carbohidratos (g)	4,00
Sodio (mg)	3,00
Ácido ascórbico (C) (mg)	2,60
Niacina (mg eq. niacina)	1,00
Cinc (mg)	0,90
Piridoxina (B <sub>6</sub> ) (mg)	0,87
Tiamina (B <sub>1</sub> ) (mg)	0,34
Riboflavina (B <sub>2</sub> ) (mg)	0,12
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina B <sub>12</sub> (µg)	0,00
Vitamina D (µg)	

**nuez vela.** Originaria de Indonesia y Malasia. Hay que cocinarla siempre; las crudas son levemente tóxicas. Como sustituto se pueden usar almendras o nuez de macadamia. Véase: nueces.

**nuezno.** Parte carnosa del fruto de la planta: *Juglans regia*.

***Nugil septentrionalis*.** Pez. Designación oficial: **lisa**.

***Numida melcagris*.** Familia: faisánidos. Orden: galliformes. Ave de cola corta, con plumaje gris azulado moteado de manchitas claras y cabeza adornada con carúnculas; su carne es exquisita. Oriunda de África, su carne es tierna y su sabor suave. Se asa o se cocina a la cazuela. Disponible todo el año, ya que se suele criar en granjas. Véase: caza. Nombre vulgar: **gallina de Guinea**, pintada Según el Código Alimentario, 3.11.03. Véase: ave.

***Numidia meleagris*.** Familia: faisánidos. En el píleo, sobre la cabeza, presentan una cimera ósea; el cuello y la cabeza son casi completamente desnudos y de color azulado. En la base del pico disponen de algunas carúnculas; el plumaje presenta una coloración marrón con manchas blanquecinas. Habita zonas abiertas, llanura, sabana, matorrales. En África. \* Como materia prima culinaria su carne es un tanto almizclada. Muy sabrosa cuando es joven si pesa menos de 1 kg. Se aconseja untarla con una capa de manteca

antes de cocerla y rociarla durante la cocción. Nombre vulgar: **gallina faraona**, gallina de Guinea.

**nuoc cham.** Nombre del plato de la cocina de Vietnam/Laos. Nombre español: salsa para aderezar.

**nuoc mam.** Nombre del plato de la cocina de Vietnam. Nombre español: sopa de pescado.

**nupo.** Nombre vulgar de la planta: *Erythrina edulis*.

**nutria.** Nombre vulgar del mamífero: *Lutra lutra*.

**nutrientes.** Según el Código Alimentario. 1.02.02. Son las sustancias integrantes de los distintos alimentos, útiles para el metabolismo orgánico, y que corresponden a los grupos genéricamente denominados proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sustancias minerales y agua. Véase: Alimentos, productos y útiles alimentarios.

**Nyctalis asterophora.** Familia: tricolomáceas. Género: nyctalis. Características: sombrero blanquecino con polvillo blanco amarillento debido a la formación de clamidosporas. No mamelonado. Parásita con preferencia sobre *Russula* del grupo *Nigracantinae*. Carne espesa, blanquecina de un olor desagradable que recuerda al del pescado. En el sombrero parte de ella pasa a ser polvo. No comestible. En vascuence: **niktali handi**. Sinónimo: *Asterophora lycoperdoides*

**Nyctalis parasitica.** Familia: tricolomáceas. Género: nyctalis. Características: sombrero blanquecino grisáceo sin polvillo y algo mamelonado. Parásita con preferencia sobre *Russula* del grupo *Plorantineae* y *Lactarias* blancas grandes. Del grupo *Piperatus*. Carne delgada, banda, de olor suave y desagradable y de sabor algo dulce, no es comestible. En vascuence: **niktali txiki**.