

50 • FRUTOS SECOS

## Cacahuete con proteínas

Esta legumbre subterránea atesora una notable reserva de nutrientes.

Es el fruto seco que contiene más vitamina B3 y más proteínas (26%). Basta consumir 50 gramos para cubrir la cuarta parte de las necesidades diarias de proteínas, mientras que la composición de sus grasas (monoinsaturadas en un 58% y poliinsaturadas en un 26%) ayuda a equilibrar las tasas de colesterol.

Pero para ser exactos hay que precisar que el cacahuete no es en realidad un fruto seco, sino una curiosa legumbre que crece bajo tierra y allí desarrolla sus semillas. Es originario de las regiones tropicales de América del Sur, donde algunas especies crecen de modo silvestre.

Su cultivo se viene realizando al menos desde hace siete milenios. Los pueblos indígenas americanos lo cultivaron, tal y como queda reflejado en los descubrimientos arqueológicos realizados en Pachacamac y otras regiones del Perú. Fueron los conquistadores portugueses y españoles quienes lo introdujeron en África y el sudeste asiático. En África se difundió con rapidez, siendo esta legumbre un alimento básico de la dieta en numerosos países.

### Apoya el sistema inmunitario

Uno de los aminoácidos presentes en mayor proporción en los cacahuete es la arginina que, aislada, se ha demostrado como un tratamiento eficaz contra la tuberculosis.

En dosis dietéticas es utilizada por el cuerpo para producir óxido nítrico, imprescindible para que el sistema inmunitario pueda resistir el ataque de virus y bacterias patógenas.

Por otra parte, destaca por el contenido en vitamina E: un puñado de 30 gramos aporta una cuarta parte de la que se precisa al día, así como buenas dosis de polifenoles antioxidantes que previenen los efectos dañinos de los radicales libres.

Además proporciona cantidades valiosas de sales minerales como magnesio, cobre y fósforo.

### No es tan alergénico

El cacahuete tiene fama de ser uno de los alimentos más alergénicos, sobre todo entre los niños. Sin embargo, el proyecto Euro Preval, llevado a cabo por 53 centros de investigación de la Unión Europea, ha demostrado que hay más personas alérgicas a la manzana o a la avellana que al cacahuete. Lo que es cierto es que las reacciones al fruto seco están aumentando en los últimos años, debido seguramente a que su consumo es cada vez mayor.

Es verdad que el cacahuete no se digiere siempre bien, por lo que ha de consumirse en cantidades moderadas y esporádicamente, sobre todo porque es muy graso y por tanto calórico.

Para muchas personas resultan más digestivos tostados que crudos, aunque es-



### DIVERSAS FORMAS DE TOMARLO

**De todas las formas.** Se puede consumir crudo, asado al horno, frito, como ingrediente de platos dulces y salados.

**Aceite.** Resiste bien las altas temperaturas y aporta un aroma suave a los aliños.

**Harina.** Se usa para añadir proteínas a productos de repostería y otros.

**Mantequilla.** Para muchos usos puede sustituir la de leche. Se obtiene después de triturar una mezcla de cacahuete tostados y sin tostar, sin piel.

tos despliegan mejor su sabor mantecoso, que puede dar un toque delicioso a la pasta y al arroz con verduras al dente. También se pueden consumir en forma de mantequilla o de aceite, muy empleado en la cocina de la India.

### ► Nutrición esencial

**Propiedades.** Se recomienda a las embarazadas que tomen cantidades moderadas, pues se cree que eso puede prevenir alergias en el niño. Es recomendable para fortalecerse en caso de debilidad y para bajar el colesterol.

**30 gramos de cacahuete** aportan 171 calorías, el 27% de la necesidad diaria de vitamina B1, el 26% de la vitamina E, el 25% de la vitamina B3, el 16% de las proteínas y el 15% del magnesio.