

Cacahuete

Peanut

Arachis hypogaea L.



El nombre de esta especie procede del griego «subterráneo», en referencia a la exclusiva peculiaridad botánica de esta planta. Aunque se le conoce vulgarmente como un fruto seco, el cacahuete o **maní** es la semilla comestible de la planta leguminosa *Arachis hypogaea*, perteneciente a la familia de las fabáceas, cuyos frutos —de tipo legumbre— contienen semillas apreciadas en gastronomía. La planta es fibrosa y crece hasta 30-50 cm de altura.

Tiene hojas pinnadas con un número variable de folíolos. Las flores, similares a guisantes, suelen ser amarillas con venas rojas, y más bien pequeñas. Al marchitarse la flor, el pedúnculo de la vaina en desarrollo se alarga y crece hacia abajo, introduciéndose en el suelo, de manera que sus semillas maduran bajo tierra, dentro de una cáscara leñosa que, normalmente, contiene dos o más semillas. Normalmente la recolección de los frutos se lleva a cabo extrayendo toda la planta, como se hace con las patatas.

Es originaria del trópico sudamericano. Ha sido cultivada para el aprovechamiento de sus semillas desde hace 4.000 ó 5.000 años. Los conquistadores españoles observaron su consumo en México-Tenochtitlan, la capital del imperio azteca, en el siglo XVI, y posteriormente lo distribuyeron por Europa y el resto del mundo, junto con otros mercantes europeos.

Estacionalidad

Se cultiva en mayo, y se recolecta a finales de otoño.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de cacahuetes sin cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína vegetal, grasa insaturada, fibra, fósforo y magnesio, niacina y vitamina E.

Valoración nutricional

El cacahuete es muy nutritivo. Es una leguminosa con una gran concentración de albúmina y grasa, casi tanta como la carne. Por este motivo, son muy recomendables para quienes siguen un régimen vegetariano, para los deportistas y para los niños en crecimiento. Casi el 50% de su grasa es monoinsaturada, y el 30% poliinsaturada, siendo esta última —mayoritariamente— de la serie omega-6. Los efectos hipocolesterolemiantes de los cacahuetes (disminución de la fracción de colesterol LDL o «colesterol malo», sin afectar o aumentando la fracción HDL o «colesterol bueno») han sido confirmados tanto en mujeres hipercolesterolémicas (niveles altos de colesterol en sangre) y postmenopáusicas, como en hombres y mujeres normolipémicos (perfil lipídico normal en sangre). Así mismo, en individuos normolipémicos se ha demostrado que los efectos

hipocolesterolemiantes de los cacahuets, y de sus productos derivados (manteca y aceite), eran similares a los observados después de una dieta rica en aceite de oliva o pobre en grasa.

Al aporte significativo de proteína (un 27%), se le suma el de fibra —en cantidades considerables—, lo que favorece la movilidad intestinal y combate el estreñimiento.

Estos frutos aportan una cantidad interesante de fósforo y magnesio (una ración media de cacahuets equivale al 12 y 10% respectivamente de las ingestas diarias para dichos minerales), y algo inferior de calcio, hierro y potasio.

Respecto al contenido en vitaminas, la niacina es la más destacada, seguida de la vitamina E (20 g de cacahuets sin cáscara aportan un 25% de las ingestas recomendadas para la niacina al día, y un 14% respecto a la vitamina E). Además, al efecto antioxidante de la vitamina E, se le añade el de su contenido en selenio y fitoesteroles.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	599	120	3.000	2.300
Proteínas (g)	27	5,4	54	41
Lípidos totales (g)	49	9,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,22	1,84	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	23,4	4,68	67	51
AG poliinsaturados (g)	14	2,80	17	13
ω-3 (g)*	0,375	0,075	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	13,6	2,720	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	8,5	1,7	375-413	288-316
Fibra (g)	8,1	1,6	>35	>25
Agua (g)	7,4	1,5	2.500	2.000
Calcio (mg)	61	12,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	2	0,4	10	18
Yodo (μg)	20	4,0	140	110
Magnesio (mg)	174	34,8	350	330
Zinc (mg)	3	0,6	15	15
Sodio (mg)	6	1,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	680	136	3.500	3.500
Fósforo (mg)	432	86,4	700	700
Selenio (μg)	3	0,6	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	21,3	4,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,5	0,10	1,8	1,6
Folatos (μg)	110	22,0	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	8,1	1,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CACAHUETE SIN CÁSCARA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr. Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.