

# Sésamo

## Sesame

*Sesamum indicum*



El sésamo (*Sesamum indicum*), de la familia de las pedaliáceas, también conocido como «**ajonjolí**», es una planta anual, erecta, ramificada o sin ramas. El tallo es generalmente cuadrangular con una altura que puede llegar hasta los 2 m. Las hojas son simples y de lámina lanceolada o acorazonada, de color verde, tornando a una coloración rojiza la parte más expuesta a los rayos solares. Las flores son blancas o ligeramente lila, de forma acampanada de 2 a 4 cm de longitud y se encuentran varios centenares de ellas en cada planta. El fruto es una cápsula que posee 4 celdas llenas de semillas. Se encuentran también frutos dobles, de 8 celdas con semillas. La longitud de los frutos es de hasta 8 cm y su grosor puede llegar a 1 cm. La semilla es pequeña, de 2 a 4 mm, de forma achatada, de color variable entre blanco cremoso y el negro.

El sésamo es una planta originaria de la India y de África. Desde ahí llegó a América transportada por los esclavos. En sus inicios, se utilizaban sus semillas para espesar y dar sabor a una gran variedad de platos. Actualmente, son unas de las semillas oleaginosas más utilizadas en la cocina y en la repostería internacional, sobre todo en la oriental.

### Estacionalidad

La temporada de cultivo del sésamo se inicia a mediados de agosto, mientras que la cosecha se realiza entre diciembre y enero, extendiéndose hasta la primera quincena de junio.

### Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de semilla.

### Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasa monoinsaturada y poliinsaturada, proteína vegetal, fibra, magnesio, fósforo, hierro, calcio, tiamina.

### Valoración nutricional

Más de la mitad del peso de la semilla es aceite, y el resto: proteínas (18%), fibra (8%), minerales (2%), etc. Las grasas que contiene son insaturadas, con predominio de las poliinsaturadas. Estas, junto a la también presente lecitina, hacen del sésamo un alimento que contribuye a reducir los niveles de colesterol sanguíneo.

La proteína de estas semillas está formada por quince aminoácidos distintos, con una elevada proporción del aminoácido esencial metionina. Por otro lado, las semillas de sésamo poseen buenas cantidades de fibra, por lo que su consumo resulta beneficioso para la regulación de la función intestinal.

También son una fuente importante de diferentes minerales como el magnesio —que actúa como cofactor de numerosas enzimas intracelulares, participando en la actividad neuromuscular y en el metabolismo de los hidratos de carbono, y una gran

parte del mismo se encuentra en los huesos—, el fósforo —que interviene, combinado con el calcio, en la adecuada mineralización de huesos y dientes, a la vez que forma parte de todas las células y es constituyente del material genético, de algunos hidratos de carbono, de lípidos y de proteínas, y es necesario para la actividad de muchas enzimas, para la de las vitaminas del grupo B y participa en el metabolismo energético—, el calcio —que interviene en la formación de huesos y dientes—, el zinc —mineral que participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas—, y el hierro —mineral que forma parte de la hemoglobina de la sangre, está presente en la proteína muscular, la mioglobina, y es almacenado en órganos como el hígado.

Por último, el aporte vitamínico es más bajo que el de otros frutos secos, siendo la tiamina o vitamina B1, la vitamina más señalada en el mismo.

Otros componentes con propiedades antioxidantes en estas semillas son la sesamina y el sesamol.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada (10 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	614	61	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	18,2	1,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	58	5,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,3	0,83	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,7	2,17	67	51
AG poliinsaturados (g)	25,5	2,55	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	0,9	0,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	7,9	0,8	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	15	1,5	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	670	67,0	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	10,4	1,0	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	370	37,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	5,3	0,5	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	20	2,0	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	570	57,0	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	720	72,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	—	—	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,93	0,09	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,17	0,02	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5	0,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,75	0,08	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	97	9,7	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	1	0,1	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,53	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2013. (SÉSAMO SEMILLA DE AJONJOLÍ). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.