

Tirabeque

Snow pea

Pisum sativum

var. *macrocarpum*



El tirabeque, llamado también «guisante de nieve o de azúcar», es una variedad temprana del guisante (*Pisum sativum* var. *macrocarpum*) con vainas muy tiernas y comestibles. También es conocido con los nombres de «guisante mollar» y «guisante capuchino».

Son de un color verde claro, brillante. A través de su piel se adivinan bien los granos interiores. Son planos, al no haberse dilatado su vaina para dejar sitio al grano. Y son, sobre todo, deliciosos, siempre que en la cocina sepamos respetar su fragilidad, su aroma y su textura, lo que se consigue con cocciones breves.

Estacionalidad

El guisante mollar o tirabeque, prefiere un clima templado y un suelo arenoso húmedo. Se siembra a 5 cm de profundidad cuando sea probable que la huerta esté libre de heladas; y se usa una espaldera para las variedades trepadoras. Las vainas se cosechan cuando todavía están inmaduras. Su temporada es muy breve, apenas los meses de marzo y abril.

Porción comestible

44 gramos por cada 100 gramos de producto fresco

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, fósforo, hierro, magnesio, tiamina, niacina, folatos y vitamina C.

Valoración nutricional

Como los guisantes, una ración media de tirabeques tiene casi tanta proteína como un huevo entero, menos de 1 g de grasa, y nada de colesterol; además de un alto contenido en fibra, si bien este contenido es algo menor del encontrado en los guisantes.

Respecto a los minerales, el fósforo es en esta leguminosa el de contenido mayoritario (al igual que en los guisantes), siendo prácticamente igual el de hierro, algo superior el de magnesio, y algo inferior el de potasio.

En cuanto a las vitaminas, hay que destacar su contenido en vitamina C si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción. La porción comestible de una ración de tirabeques aporta el 50% de las ingestas recomendadas al día (IR/día) para esta vitamina en hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada (45% de las IR/día, en los guisantes). Las vitaminas del grupo B más destacadas (tiamina, niacina y folatos) están levemente disminuidas

en los tirabeques respecto a los guisantes, y levemente aumentadas, la riboflavina y la vitamina B₆.

Respecto a su contenido en carotenoides, destacan los β -carotenos y en mayor proporción los carotenoides sin actividad provitamínica-A, como la luteína y zeaxantina. Tampoco podemos olvidar su aporte a la dieta de aminoácidos como la leucina, la lisina, la fenilalanina, la arginina, o la alanina.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (300 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	91	120	3.000	2.300
Proteínas (g)	6	7,9	54	41
Lípidos totales (g)	0,5	0,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,19	0,25	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,16	0,21	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,06	0,08	17	13
ω -3 (g)*	0,012	0,016	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,044	0,058	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	13,1	17,3	375-413	288-316
Fibra (g)	5,2	6,9	>35	>25
Agua (g)	75,2	99,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	24	31,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,7	2,2	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	35	46,2	350	330
Zinc (mg)	0,7	0,9	15	15
Sodio (mg)	1	1,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	449	3.500	3.500
Fósforo (mg)	122	161	700	700
Selenio (μg)	1	1,3	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,40	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,20	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3	4,0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,21	1,8	1,6
Folatos (μg)	78	103	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	23	30,4	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	50	66,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GUISANTES FRESCOS CON VAINA). 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.