

# 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

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos insaturados, fibra, fósforo, potasio, zinc, magnesio, niacina, tiamina, folatos, vitamina E y vitamina B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

Es una leguminosa fuente de proteínas (albúmina) y grasa, casi tanta como la carne. Casi el 50% de su grasa es monoinsaturada, y el 29% poliinsaturada, siendo esta última —mayoritariamente— de la serie omega-6.

Al aporte significativo de proteína (un 27%), se le suma el de fibra —en cantidades considerables—.

Estos frutos aportan una cantidad interesante de minerales: Por ejemplo, son fuente de fósforo, potasio, magnesio y zinc (una ración media de cacahuetes equivale al 15 y 12% respectivamente de las ingestas diarias recomendadas de fósforo y magnesio para la población de estudio).

Respecto al contenido en vitaminas, la niacina es la más destacada, seguida de la vitamina E (25 g de cacahuetes sin cáscara aportan un 27% de las ingestas recomendadas para la niacina el grupo de hombres de 20 a 39 años con actividad física moderada y el 35% en el caso de las mujeres).

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	599	150	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	27	6,8	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	49	12,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,22	2,31	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	23,4	5,85	67	51
AG poliinsaturados (g)	14	3,50	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,375	0,094	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	13,6	3,4	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	8,5	2,1	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	8,1	2,0	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	7,4	1,9	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	61	15,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2	0,5	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	20	5,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	174	43,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	3	0,8	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	6	1,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	680	170	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	432	108	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	3	0,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,3	0,08	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,14	0,04	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	21,3	5,3	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,5	0,13	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	110	27,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	8,1	2,0	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.