

LOS CACAHUETES



El **cacahuete** proviene de una planta llamada "*arachis hypogaea*", nativa de Sudamérica. Esta planta, en la actualidad, se encuentra en varios países de todo el mundo, fundamentalmente aquellos que se caracterizan por un clima cálido. Las semillas de cacahuete son ampliamente utilizadas en la **industria alimentaria** que prepara cacahuetes tostados, pelados y salados, y también para la producción de aceite vegetal y mantequilla de cacahuete. El cacahuete realmente se trata de una **legumbre**, pero tiene apariencia y propiedades de los frutos secos. Es el fruto seco con mayor riqueza de ácido fólico, importante en el embarazo, lactancia y enfermedades vasculares. Es muy importante tomarlo **crudo**, no con sal y otros condimentos como suele encontrarse la mayoría de las veces. La **ración recomendada** sería de máximo unos 30 gramos (20 unidades) por jornada, y no todos los días. Muchas de las vitaminas del cacahuete se encuentran en la piel roja que envuelve a la semilla.

Valor nutricional de los cacahuetes (por 100 g):

Calorías: 571 kcal	Magnesio: 184 mg	Grasas: 46 g
Sodio: 1 mg	Zinc: 3,3 mg	Saturadas: 9 g
Fibra: 9 g	Hierro: 2 mg	Monoinsaturadas: 22 g
Proteínas: 25 g	Potasio: 332 mg	Poliinsaturadas: 13 g
Carbohidratos: 21 g	Calcio: 62 mg	Fósforo: 336 mg



PRINCIPALES COMPONENTES:

Vitaminas: (Cantidad diaria recomendada por 100 g):

- Vitamina B1: 82%
- Vitamina B2: 11%
- Vitamina B3: 115%
- Vitamina B5: 36%
- Vitamina B6: 31%
- Vitamina B9: 55%
- Vitamina E: 91%
- Vitamina K: 3%

Fósforo: nos ayuda mantener un correcto estado del sistema nervioso central, las conexiones y el funcionamiento cerebral. Mejora la resistencia física e interfiere en la formación de huesos y dientes.

Calcio: ayuda a mantener unos dientes y unos huesos fuertes, previniendo la aparición de osteoporosis.

Magnesio: Tiene una acción desestresante, ayuda a la desconstrucción y relajación de la musculatura, favoreciendo la relajación.

Vitamina E: antioxidantes.

BENEFICIOS DE LOS CACAHUETES:



- 1. Buenos para el embarazo.** Los cacahuets contienen una buena cantidad de ácido fólico. En repetidos estudios, se ha demostrado que las mujeres que consumían 500 microgramos de ácido fólico antes y durante el embarazo temprano, redujeron el riesgo de tener un bebé con defectos serios en el tubo neural hasta en un 70 por ciento.
- 2. Regula el azúcar en sangre.** Un cuarto de taza de cacahuete nos puede aportar el 35% del valor diario de manganeso, un mineral que juega un papel en el metabolismo de grasas y carbohidratos, la absorción de calcio, y la regulación de azúcar en la sangre.
- 3. Previene cálculos biliares.** Aunque resulte sorprendente, el consumo de cacahuets nos ayuda a evitar los cálculos biliares hasta en un 25%. Simplemente, con consumir 100 gramos diarios de este sorprendente fruto seco nos será más que suficiente para fortalecer nuestro organismo contra esta enfermedad.
- 4. Combate la depresión.** Los cacahuets son buenas fuentes de triptófano, un aminoácido esencial que es importante para la producción de **serotonina**, una de las sustancias químicas del cerebro que están involucradas en la regulación del humor.
- 5. Mejora la memoria.** Los cacahuets, sirven para fortalecer la salud cerebral, mejorando nuestras capacidades cognitivas sensiblemente. Esto se debe a su elevado contenido en vitamina B3 y niacina cuyos beneficios de salud a muchos incluir el funcionamiento normal del cerebro y **aumentar la capacidad de memoria**.
- 6. Colesterol.** El mismo nutriente que da a los cacahuets su poder de mejorar la memoria también ayuda a conseguir niveles más bajos y controlar el colesterol. Sumado a esto es su contenido de cobre que ayuda a reducir el colesterol malo y aumentar el nivel de colesterol bueno.
- 7. Corazón.** Numerosos estudios han demostrado que el consumo regular de frutos secos está vinculado a un **menor riesgo de enfermedad cardíaca**. Los cacahuets son ricos en grasas y antioxidantes, como el ácido oleico monoinsaturado que es bueno para fortalecer el corazón.
- 8. Previene el deterioro cognitivo.** Los participantes del estudio han demostrado que aquellos que tienen una ingesta de los alimentos más ricos en niacina como los cacahuets eran 70 % menos propensos a desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Un cuarto de taza al día de cacahuets ya puede suministrar casi una cuarta parte del valor diario de niacina necesaria.
- 9. Previene el cáncer.** Una forma de fitosterol llamada beta-sitosterol se encuentra en altas concentraciones en algunos aceites vegetales, semillas y legumbres, incluyendo a los cacahuets. Los fitosteroles no sólo nos protegen contra las enfermedades cardiovasculares, ayudándonos a una mejor absorción de colesterol, sino que también nos protegen contra el cáncer mediante la inhibición de crecimiento de los tumores.
- 10. Piel.** Los cacahuets son una fuente rica de antioxidantes - tales como el ácido oleico y la vitamina E - que lo hace adecuados para captar radicales libres y le otorgan este efecto de anti-envejecimiento, con importantes beneficios para la salud, la piel y el cabello.