



Quién no habrá escuchado la frase "vale un cacahuete". Es harto común, aunque, caramba, el menosprecio a este fruto es en verdad injustificado y bien está decirlo, porque en realidad tiene un muy alto valor nutritivo. Contiene proteínas, las vitaminas más importantes del complejo B, muchos minerales, fibra y ácidos grasos saturados y polinsaturados.

Alguien con diabetes podría revalorarlo en su dieta aunque siempre sujeto a un consumo moderado, tal como lo aconseje su nutriólogo porque el cacahuete contiene vitamina B1 o tiamina, la cual es muy relevante debido a que interviene para que en el organismo se realice adecuadamente la transformación de azúcares. De ahí su papel como revitalizador cuando existe dicha enfermedad.

Visto en un aspecto más práctico, los cacahuates pueden constituir una excelente colación, de bajo costo, que se adquieren con facilidad, muy energéticos y que es sencillo traerlos consigo. Al agregar unos cuantos sobre una ensalada fresca aportarán las proteínas. Por otra parte, se incluyen en ciertos platillos y no falta en el que son protagónicos, como el "Encacahuatado".

Originarios de América del sur, los cacahuates son ricos en proteínas, tienen tantas que las existentes en un kilo de este alimento son equiparables a la proporción encontrada en un kilogramo de carne magra (sin grasa).

Pero a diferencia de los cárnicos tienen cero colesterol. Sus ácidos grasos son saturados y monoinsaturados como el omega 9, por lo que el cacahuete es muy utilizado para la elaboración de manteca vegetal y de aceites que por su sabor son altamente apreciados en la preparación de ensaladas.

Son varias las vitaminas que contienen: la E y la C muy valiosas por su efecto antioxidante que retarda el envejecimiento de las células. Del complejo la B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (ácido pantoténico), B6 (piridoxina) y B12 (o cobalamina), que son las necesarias para la vida humana.

La tiamina cumple importantes funciones en la conducción de impulsos nerviosos y en el metabolismo del oxígeno. Mientras la riboflavina favorece la absorción de proteínas, grasas y carbohidratos. A su vez, la niacina interviene en la reparación del ADN (ácido desoxiribonucleico), remueve químicos tóxicos del organismo humano y participa en la producción de hormonas.

Por otra parte, el ácido pantoténico es imprescindible en la formación celular. En cambio, la piridoxina estimula el crecimiento, conservación y reproducción de todas las células, y la cobalina es necesaria para la generación de glóbulos rojos o eritrocitos y no debe faltar, pues de lo contrario se presenta la inhibición del crecimiento, así como enfermedades del sistema nervioso central.

Las vitaminas actúan en el organismo humano como un catalizador, es decir, aceleran las reacciones fisiológicas y por eso no es necesario consumir grandes cantidades de ellas. En cambio, sí es muy importante asegurarse de que no falten para evitar desajustes y las consecuentes enfermedades.

Así que incluir algunos cacahuates en una ensalada o consumirlos ocasionalmente como botana puede ser una manera sencilla de asegurar las vitaminas del complejo B en la dieta, particularmente si no hay un consumo regular de cereales integrales, carne y otros alimentos de origen animal.

Por lo que toca a los minerales, el cacahuete constituye una valiosa fuente de magnesio y fósforo y en menor proporción de manganeso, hierro, calcio y potasio. De estos seis minerales, los primeros cuatro son de fundamental valía para el correcto desempeño del sistema nervioso. El calcio para evitar la fragilidad de los huesos y el potasio es un generador de potencia eléctrica en el organismo y además favorece las defensas del mismo.

Al cacahuete se le atribuyen principios activos, como antiesclerótico, hipocolesterolémico y una débil acción estrogénica y antitiroidal.

A manera de dato anecdótico valga decir que en México el cacahuete tiene usos peculiares; por ejemplo, en Sonora las semillas y el aceite se utilizan para combatir debilidad sexual, el aborto y trastornos capilares. En Puebla la planta es utilizada para eliminar las lombrices

estomacales.

Pero ante todo este fruto es utilizado como un valioso alimento. Ahí está el caso del estado de Morelos, donde se emplea para hacer leche y atoles de cacahuete, con ajonjolí y chocolate.

Laura Carolina Guzmán Peña