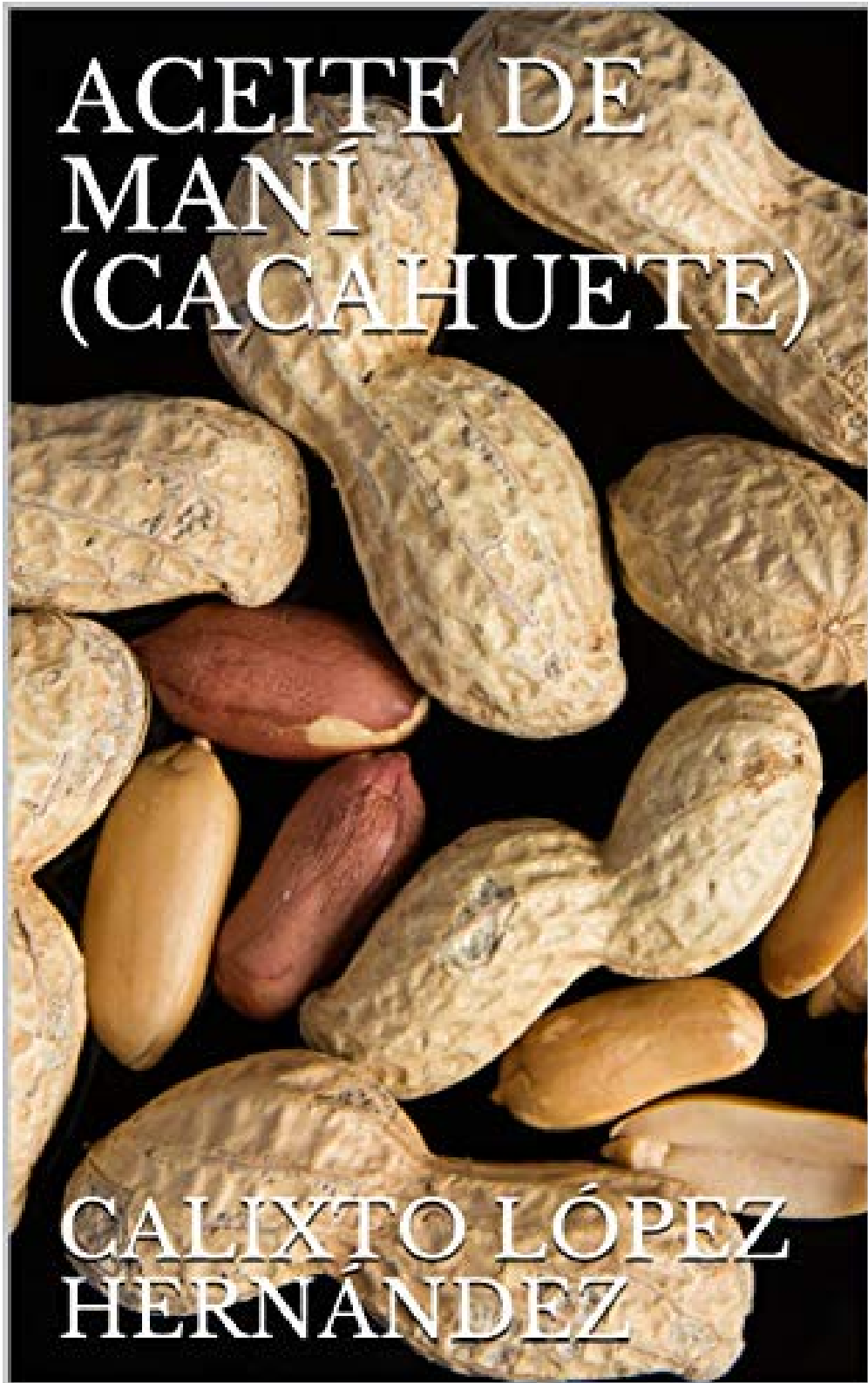


ACEITE DE MANÍ (CACAHUETE)



Fecha de publicación: 16 agosto, 2018

Autor: CALIXTO LÓPEZ HERNÁNDEZ

Idioma: Español

PDF

---

## ACEITE DE MANÍ (CACAHUETE)

¿Por qué escribir un libro sobre el aceite de cacahuete si existen tantas publicaciones sobre grasas vegetales? ¿Por qué específicamente sobre este aceite? Esta es una interesante pregunta cuya respuesta está relacionada con que sobre este aceite no es de los que más se escribe, pese a poseer él y su fuente de procedencia, excelentes propiedades nutritivas, tal vez más que las de cualquier otro.

Efectivamente, sobre el maní y su aceite no se ha escrito y publicado todo lo que se debía, pese a ser uno de los primeros en que se industrializó su producción allá en la Francia del siglo XIX. Tal vez la causa sea porque su volumen de producción actual no esté a la altura del de la palma africana, de la soja, de la colza o el girasol, o porque una gran parte de la producción de cacahuete se derive a su consumo directo, o en otros productos agregados de más fácil elaboración.

Lo cierto es, que el aceite de cacahuete se está convirtiendo en un desconocido en un mundo donde tiene un puesto y una reputación merecidamente ganada, quizás también por esto, por la defensa de los más débiles, es que se asuma esta tarea, que puede resultar grata o ingrata, según consideren los lectores, pero que acogimos con gusto, pues con ella pretendemos aclarar las principales dudas sobre este pintoresco e importante aceite.

El aceite de maní es uno de los aceites vegetales de perfil lipídico más completo para incidir positivamente sobre los parámetros que determinan las enfermedades cardiovasculares. Tiene un contenido de ácido oleico muy superior, casi el doble del de los demás aceites vegetales obtenidos a partir de semillas de oleaginosas, como el girasol, la soja y la colza original, también que el del aceite obtenido a partir del germen de maíz.

El contenido en ácido oleico del aceite de maní, como producto natural, es solamente superado por el aceite de oliva y el de aguacate, ambos provenientes de frutos, claro, y los alto oleicos provenientes de semillas modificadas por selección, cruzamiento o genéticamente, pero también se puede obtener el aceite de maní alto oleico, que compite y aventaja a los anteriores.

El aceite de cacahuete, no es el de mayor volumen de producción en el mundo, aunque ocupa un lugar de importancia entre los aceites vegetales que se manufacturan industrialmente, y no tiene nada que envidiar a los demás, ni en constituyentes lipídicos, ni en componentes secundarios en estado crudo, en el que sus cualidades organolépticas lo hacen perfectamente consumible.

El aceite que se extrae del cacahuete es mucho más estable termodinámicamente y resistente al almacenaje y la rancidez que los de soja, girasol y germen de maíz. Tiene un alto punto de humo y temperatura de ebullición, que lo hace más apto para freír, también posee propiedades que facilitan su inclusión en la industria alimenticia

Este aceite proviene de uno de los granos más versátiles y conocidos, con un amplio repertorio de usos y aplicaciones en el sector alimentario, también uno de los de mayor contenido de lípidos y proteínas, al extremo que su harina desaceitada es un alimento

sUperproteico con un contenido de este valioso alimento de alrededor del 50%.

Los múltiples usos del maní puede que opaquen un poco al aceite como producto agregado, pero éste ha logrado un sitio en el mercado, y fue uno de los primeros obtenidos industrialmente, por lo que es de esperar que su producción continúe elevándose merced a sus valiosas propiedades.

Solo un handicap, un problema, presenta el maní y sus productos derivados, incluyendo su aceite, el que proviene de sus alérgenos, para aquellas personas que son alérgicas al cacahuete, y hay que decir que las hay, y a las que sería recomendable sugerirles no consumirlo y tener sumo cuidado, porque la proliferación de su empleo es tal, que puede aparecer en los alimento elaborados que menos se pueda esperar, por lo que muy atento a las etiquetas, es nuestra recomendación.

<https://k2s.cc/file/17305f02e9719/wELkdew6s.pdf.rar>