

# Guisante

Pea

*Pisum sativum*



El guisante, arveja o chícharo (*Pisum sativum*) es la pequeña semilla comestible de la planta que se cultiva para su producción. La planta es una trepadora de 2 m de alto, con zarcillos ramificados y flores blancas o moradas de hasta 30 mm de ancho.

Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, a pesar de que el acerbo popular los considere verduras. Los guisantes secos son las semillas maduras de la planta homónima, y se encuentran encerradas dentro de una cubierta o vaina de color verde intenso, de 5 a 10 cm de longitud. En cada vaina suele haber entre 7 y 9 semillas. Las «valvas» de la vaina tienen un pergamino que las hace incomedibles.

El guisante es un alimento oriundo de Oriente Medio y de Asia Central, donde se cultiva desde hace miles de años. Hoy en día, es una legumbre conocida en todo el mundo.

## Estacionalidad

Es planta anual herbácea. Desde que nacen las plantas hasta que se inicia la floración, cuando las temperaturas son óptimas, suele transcurrir entre 90 y 140 días, según variedades. Su temporada de recolección y mejor época de consumo se produce de noviembre a marzo. También, según las variedades, en octubre y abril.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto congelado.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, fósforo, potasio, tiamina, niacina, folatos y vitamina C.

## Valoración nutricional

Una ración media de guisantes tiene casi tanta proteína como un huevo entero (aunque es de menor calidad), menos de un gramo de grasa, y nada de colesterol. Además es fuente de minerales tales como el fósforo y el potasio.

En cuanto a las vitaminas, hay que destacar su contenido en tiamina, niacina, folatos, y fundamentalmente en vitamina C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción). Los folatos contribuyen al proceso de división celular y a la formación normal de las células sanguíneas. Además, contribuyen al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo. De ahí la importancia de ingerir alimentos con altos niveles de ácido fólico en este periodo tan crítico. El consumo de una ración de guisantes cubre el 38% y 23% respectivamente de

las ingestas recomendadas de tiamina y niacina en hombres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

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 (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	80	120	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	5,3	8,0	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,4	0,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,15	0,23	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,13	0,20	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,05	0,08	17	13
$\omega$ -3 (g)*	0,01	0,015	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	0,035	0,053	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	10	15,0	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	7,8	11,7	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	76,5	115	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	25	37,5	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	1,5	2,3	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	27	40,5	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,9	1,4	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	4,5	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	340	510	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	122	183	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	1	1,5	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,3	0,45	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,11	0,17	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3	4,5	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,1	0,35	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	78	117	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	18	27,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	50	75,0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GUISANTES CONGELADOS). 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.—: Dato no disponible. \* Datos incompletos.