

Sésamo

Sesame

Sesamum indicum



El sésamo (*Sesamum indicum*), de la familia de las *pedaliáceas*, también conocido como «**ajonjolí**», es una planta anual, erecta, ramificada o sin ramas. El tallo es generalmente cuadrangular con una altura que puede llegar hasta los 2 m. Las hojas son simples y de lámina lanceolada o acorazonada, de color verde, tornando a una coloración rojiza la parte más expuesta a los rayos solares. Las flores son blancas o ligeramente lila, de forma acampanada de 2 a 4 cm de longitud y se encuentran varios centenares de ellas en cada planta. El fruto es una cápsula que posee 4 celdas llenas de semillas. Se encuentran también frutos dobles, de 8 celdas con semillas. La longitud de los frutos es de hasta 8 cm y su grosor puede llegar a 1 cm. La semilla es pequeña, de 2 a 4 mm, de forma achatada, de color variable entre blanco cremoso y el negro.

El sésamo es una planta originaria de la India y de África. Desde ahí llegó a América transportada por los esclavos. En sus inicios, se utilizaban sus semillas para espesar y dar sabor a una gran variedad de platos. Actualmente, son unas de las semillas oleaginosas más utilizadas en la cocina y en la repostería internacional, sobre todo en la oriental.

Estacionalidad

La temporada de cultivo del sésamo se inicia a mediados de agosto, mientras que la cosecha se realiza entre diciembre y enero, extendiéndose hasta la primera quincena de junio.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de semilla.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos insaturados, ácidos grasos poliinsaturados, fibra, calcio, hierro, zinc, potasio, fósforo, tiamina, niacina, vitamina B₆, folatos, magnesio y vitamina E.

Valoración nutricional

Más de la mitad del peso de la semilla es aceite, y el resto proteínas (18%) y fibra (8%). Las grasas que contiene son insaturadas, con predominio de las poliinsaturadas.

La proteína de estas semillas está formada por quince aminoácidos distintos, con una elevada proporción del aminoácido esencial metionina. Por otro lado, las semillas de sésamo poseen alto contenido de fibra, por lo que su consumo resulta beneficioso para la regulación de la función intestinal.

También son fuente de diferentes minerales como el magnesio, hierro, zinc, calcio, potasio y fósforo. Una ración de 25 g de sésamo cubre el 26% y 28% de las ingestas diarias recomendadas de magnesio por hombres y mujeres de 20 a 39 años que realizan actividad física de forma moderada.

Por último, el aporte vitamínico es más bajo que el de otros frutos secos, siendo la tiamina o vitamina B₁, la fuente más destacada, seguida de la vitamina B₆, folatos, niacina y vitamina E.

Otros componentes en estas semillas son la sesamina y el sesamol con carácter antioxidante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	614	154	3.000	2.300
Proteínas (g)	18,2	4,6	54	41
Lípidos totales (g)	58	14,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,3	2,08	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	21,7	5,43	67	51
AG poliinsaturados (g)	25,5	6,38	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	0,9	0,2	375-413	288-316
Fibra (g)	7,9	2,0	>35	>25
Agua (g)	15	3,8	2.500	2.000
Calcio (mg)	670	168	1.000	1.000
Hierro (mg)	10,4	2,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	370	92,5	350	330
Zinc (mg)	5,3	1,3	15	15
Sodio (mg)	20	5,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	570	143	3.500	3.500
Fósforo (mg)	720	180	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,93	0,23	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,17	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5	1,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,75	0,19	1,8	1,6
Folatos (μg)	97	24,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	1	0,3	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	2,53	0,6	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (SÉSAMO SEMILLA DE AJONJOLÍ). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.