

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, hierro, tiamina, niacina, folatos, vitamina C, luteína y zeaxantina.

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 aporta un contenido significativo de minerales tales como el fósforo, el hierro, el potasio y el magnesio.

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). La importancia del ácido fólico merece una mención especial ya que se ha demostrado que es efectivo frente a anemias megaloblásticas y en la prevención de alteraciones del tubo neural en el recién nacido (espina bífida) —dado que el ácido fólico es requerido para la síntesis de

ADN durante la división celular—, siendo ambas situaciones de riesgo para las mujeres embarazadas. De ahí la importancia de ingerir alimentos con altos niveles de ácido fólico en este periodo tan crítico.

Respecto a su contenido en carotenoides, a pesar de su contenido significativo de β -carotenos (548 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ de porción comestible de guisantes cocidos), es aún más rico en carotenoides sin actividad provitamínica-A, como la luteína y zeaxantina (1.840 $\mu\text{g}/100\text{ g}$ de porción comestible de guisantes cocidos).

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
Energía (Kcal)	80	120	3.000	2.300
Proteínas (g)	5,3	8,0	54	41
Lípidos totales (g)	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
ω -3 (g)*	0,01	0,015	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,035	0,053	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	10	15,0	375-413	288-316
Fibra (g)	7,8	11,7	>35	>25
Agua (g)	76,5	115	2.500	2.000
Calcio (mg)	25	37,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,5	2,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	27	40,5	350	330
Zinc (mg)	0,9	1,4	15	15
Sodio (mg)	3	4,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	340	510	3.500	3.500
Fósforo (mg)	122	183	700	700
Selenio (μg)	1	1,5	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,45	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,11	0,17	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3	4,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,35	1,8	1,6
Folatos (μg)	78	117	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	18	27,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	50	75,0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	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.