

Pipas de girasol

Sunflower seeds

Helianthus annuus L.



El girasol (*Helianthus annuus L.*), es una planta herbácea de la familia de las asteráceas, cultivada como ornamental y oleaginosa, por su flor (en realidad una inflorescencia compuesta de múltiples flores) apical, de color amarillo vibrante, que gira a lo largo del día para mirar hacia el sol. Las inflorescencias crecen al cabo de un tallo que puede alcanzar varios metros de altura y que tiene pocas hojas. Los pétalos pueden ser amarillos, marrones, naranjas y de otros colores. Las pipas o semillas de girasol son aquenios que, desecados y salados, se consumen como aperitivo, desechando la cubierta externa o pericarpo.

Helianthus, como se le conoce científicamente, significa «flor que gira con el sol» en griego, debido a su capacidad heliotrópica. El girasol es nativo del continente americano y su cultivo data del año 1000 a. C. Francisco Pizarro lo encontró en Tahuantinsuyo (Perú), donde los nativos veneraban una imagen de girasol como símbolo de su dios solar. Dichos nativos empleaban las pipas de diversa forma: podían moler la semilla y utilizarla para hacer tortas en forma de pan; en algunas ocasiones mezclaban las semillas con habas, calabaza o maíz; es muy probable que incluso fabricaran un aceite que utilizaran en la elaboración del pan. Otros usos ajenos a la alimentación eran: como colorante, tiñendo ropas o el propio cuerpo, con función decorativa; y como aceite, empleado en la piel y el cabello. Había ceremonias donde tanto la semilla de girasol como la propia planta eran un elemento utilizado. Figuras de oro de esta flor, así como semillas, fueron llevadas a Europa a principios del siglo XVI.

Estacionalidad

La siembra propiamente dicha se realiza cuando la temperatura del suelo alcanza los 8°C (meses de marzo-abril). Respecto a la cosecha, el momento llega cuando, por la base del tallo, comienzan a secarse las hojas; el tallo también se seca y pasa de color verde a marrón, al igual que las brácteas del capítulo. La fecha habitual es a finales de agosto o principios de septiembre, en seco; y en regadío, sobre final de septiembre o principios de octubre.

Porción comestible

72 gramos por cada 100 gramos de pipas de girasol con cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos poliinsaturados (omega 6), proteínas, magnesio, fósforo y selenio, vitamina E, tiamina y niacina.

Valoración nutricional

Las pipas de girasol son un alimento muy graso y rico en minerales y algunas vitaminas. En cuanto a su aporte energético, una ración de unos 35 g de pipas sin

pelar (25 g una vez peladas) aporta unas 100 kcal (una manzana grande, 100 kcal, y un vaso de leche entera, 165 kcal). El nutriente mayoritario son las grasas poliinsaturadas; contienen 22 g de esta grasa por 100 g de porción comestible. Este tipo de grasa ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, por lo que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades asociadas a riesgo cardiovascular. También son fuente de proteínas (27%), hidratos de carbono (20%) y fibra (3%).

En cuanto a otros nutrientes, destaca su aporte de minerales como magnesio, fósforo, selenio e hierro; y de vitaminas como la vitamina E (un puñado de pipas con cáscara aporta el 56% de las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina), la tiamina o B1 (27%), y la niacina (10%). Además de la vitamina E, contienen otros compuestos no nutritivos de acción antioxidante (colina, betaina, lignano y ácidos fenólicos), cuyo consumo se relaciona con un menor riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares y de cáncer.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por puñado (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	580	104	3.000	2.300
Proteínas (g)	27	4,9	54	41
Lípidos totales (g)	43	7,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	5,63	1,01	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	13,7	2,47	67	51
AG poliinsaturados (g)	21,52	3,87	17	13
ω-3 (g)*	0,122	0,022	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	21,4	3,852	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	20	3,6	375-413	288-316
Fibra (g)	2,7	0,5	>35	>25
Agua (g)	7,3	1,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	110	19,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	6,4	1,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	390	70,2	350	330
Zinc (mg)	5,1	0,9	15	15
Sodio (mg)	3	0,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	710	128	3.500	3.500
Fósforo (mg)	651	117	700	700
Selenio (µg)	49	8,8	70	55
Tiamina (mg)	1,6	0,29	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,19	0,03	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	9,1	1,6	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	3	0,5	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	37,8	6,8	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIPAS DE GIRASOL CON CÁSCARA). 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.