



TRADICIÓN CON SABOR

Boletín Técnico del American Peanut Council

Año 4 No. 13

Estimados lectores:

En esta edición, "Tradición con Sabor" tiene el placer de informarles acerca de una dieta Mediterránea que ayuda a evitar ciertas enfermedades gracias al consumo del cacahuate.

Sabemos que la calidad es un punto muy importante en la definición de un producto, por lo mismo hacemos hincapié en una breve descripción de cómo los agricultores protegen las cosechas por medio de pesticidas mejorando así la rentabilidad.

Por último hablaremos sobre un problema actual y de suma importancia, la obesidad, y de la forma en que el cacahuate resulta esencial en las dietas gracias a su contenido de grasa y energía.

Atentamente

AMERICAN PEANUT COUNCIL



¿Sabía Que?



A principios de los 60's en algunas regiones del Mediterráneo como Creta, Grecia y el sur de Italia, la esperanza de vida era de las más altas del mundo, mientras que las tasas de enfermedades coronarias, de ciertos tipos de cáncer y de otras enfermedades crónicas eran las más bajas a pesar de las limitaciones de los servicios de salud. Esto se debe gracias al consumo de alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, panes, cereales, papas, nueces y cacahuates.

Productos y Procesos



Protección de la Cosecha – Incremento de la Calidad

Existen muchas plagas que reducen tanto el rendimiento como la calidad de los cacahuates. En la mayoría de los años de cultivo, el sabor, salud y valor bruto se ven afectados si no se controlan las plagas dentro de niveles manejables. El agricultor emplea pesticidas, prácticas de cultivo, control biológico y técnicas de manejo de la cosecha para ayudar a evitar que estas plagas tengan un impacto económico en la calidad y rendimiento del cacahuate. Los pesticidas deben emplearse de acuerdo a los requerimientos de la etiqueta y son establecidos tomando en cuenta diversos factores de seguridad.

Existen cuatro principales pesticidas empleados en el cultivo de cacahuates y son los siguientes:

Pesticidas	Funciones
Herbicidas	Control de hierbas dañinas
Nematicidas	Control de nemátodos
Insecticidas	Control de insectos
Fungicidas	Control de enfermedades

El Manejo Integral de Plagas tiene como objetivo mezclar los métodos de control de plagas para reducir costos y mantener la seguridad de los alimentos ayudando a los agricultores a obtener las cosechas con la mayor rentabilidad posible.

Puntos básicos para el uso general de pesticidas

- El agricultor debe contactar a los oficiales locales del Servicio de Extensión Cooperativa para obtener información sobre los materiales y métodos de control de plagas recomendados

- Se evitarán desperdicios de materiales costosos y se asegurará la aplicación en el lugar adecuado. Es importante que el pesticida sea esparcido sólo en el área deseada, evitando su aplicación cuando haya vientos fuertes

- Se identificará la plaga y se utilizará el método más eficiente para controlarla. Cuando se considere que hay un impacto potencial en el medio ambiente, se deberán leer todas las etiquetas minuciosamente

- Los pesticidas se aplicarán sólo como se indica. Leer la etiqueta del envase de cada pesticida antes de cada aplicación. Aplicar los pesticidas en las cantidades necesarias y en los tiempos indicados en el ciclo de crecimiento de la planta de acuerdo a lo especificado en la etiqueta

- Las instrucciones de las etiquetas son desarrolladas a través de pruebas extensivas y están aprobadas por la Environmental Protection Agency (EPA) para asegurar su eficacia y evitar residuos dañinos o efectos ambientales negativos

- Si se utilizan cultivos para el control de hierbas dañinas, se debe evitar arrojar tierra sobre la planta del cacahuate ya que ésta puede originar un aumento de problemas relacionados con la reducción de calidad y rendimiento



El Cacahuate y La Nutrición

El Cacahuate y La Obesidad

La obesidad es un creciente problema en el mundo ya que incrementa el riesgo de muchas enfermedades como la diabetes, enfermedades cardíacas, hipertensión, dislipidemias y ciertos tipos de cáncer.

Los cacahuates y sus productos derivados tienen un alto contenido energético y de grasa, proveen la saciedad de la que carecen los alimentos libres o bajos en grasa, lo que ayuda a permanecer una dieta de reducción y pérdida de peso. La dieta tipo Mediterránea aún cuando no es una dieta baja en grasa, es buen tratamiento de la obesidad, bajo el supuesto de que el aporte de energía esté controlado.

La grasa contenida en los cacahuates es monoinsaturada al igual que en el aguacate y el aceite de oliva. Este tipo de grasa disminuye el colesterol "malo" y los triglicéridos sin afectar el colesterol "bueno," al igual que en las dietas bajas en colesterol.



Representante en México: Grupo PM
Mercurio # 24 Col. Jardines de Cuernavaca
Cuernavaca, Morelos C.P. 62360
Tel. (777) 316 7370 Fax (777) 316 7369
grupopm@grupopm.com