

SuperGranos y Semillas

SÉSAMO

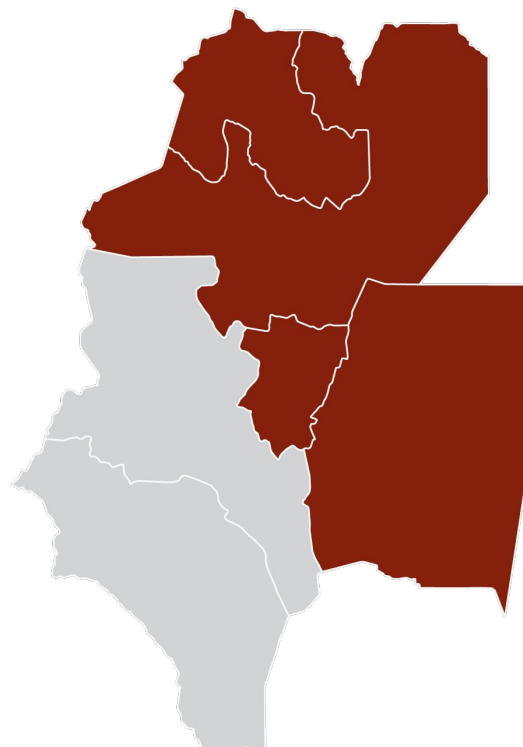
Información básica

El sésamo, conocido también es la oleaginosa cultivada más antigua del mundo, con más de 4000 años de cultivo. Tiene gran adaptabilidad, crece en ambientes tropicales, subtropicales y templados. Su ciclo de crecimiento desde la germinación hasta la maduración es de 120 días.

En la Argentina las zonas productoras de este cultivo se sitúan en las provincias de: Formosa, Chaco —ambas en su mitad oeste—, casi todo Santiago del Estero, el extremo noroeste de Santa Fe, partes orientales de las provincias de Jujuy, Salta, Tucumán, el este de Catamarca hasta el norte del departamento de La Paz, y finalmente el extremo norte de Córdoba.

Es empleado para consumo directo, o bien elaboración de margarinas y pastelería. El aceite del segundo prensado en caliente, se utiliza para la producción de jabones, pinturas, cosméticos, tintas, industria farmacéutica, y fabricación de fitosanitarios.

El sésamo se exporta a países como, Brasil, Uruguay, Holanda, Japón y Estados Unidos, siendo estos dos últimos países los mayores importadores.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción 1 cucharada	Presentaciones
Energía	52 kcal	Semilla
Carbohidratos	2,11 g	Aceite
Proteína	1,6 g	Leche
Grasa	4,47 g	Pasta de sésamo
Grasa saturada	0,626 g	
Grasa Poliinsaturada	1,96 g	
Grasa Monoinsaturada	1,688 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	1,1 g	
Sodio	1 mg	
Potasio	42 mg	

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la Salud

Las semillas de sésamo son ricas en lecitina, que actúa como emulgente y ayuda a descomponer las grasas.

Su aceite de primera prensada en frío es comestible, está entre los más caros del mundo por su bajo tenor en colesterol y alto tenor en ácidos grasos poliinsaturados (Oleico y Linoleico).

El aceite tiene una elevada estabilidad debida a la presencia de tres antioxidantes naturales. Sesamolina, Sesamina y Sesamol.