

Proyecto
ArgeNut

¿POR QUÉ
RECOMIENDAN A LOS
NIÑOS
DESNUTRIDOS
PASTA DE MANÍ?

Proyecto ArgeNut

¿POR QUÉ RECOMIENDAN A LOS NIÑOS DESNUTRIDOS PASTA DE MANÍ?

Como **primera aproximación al asunto**, la desnutrición consiste en una deficiencia de nutrientes, que lleva al deterioro del cuerpo y, en particular, al deterioro de los músculos, de forma que las personas desnutridas están débiles, tienen los músculos muy pequeños, minimizados. La pasta de maní simplemente tiene los nutrientes necesarios y al comerla va superando poco a poco esa falta de nutrientes y, en particular, recuperando musculatura.

Pero, ¿por qué pasta de maní y no otros alimentos?

La persona desnutrida ha perdido musculatura. Explicaré un poco más cómo ocurre eso. Las células del cuerpo necesitan energía para vivir... Simplificando un poco, las células se alimentan a base de glucosa (que químicamente es lo que se llama un monosacárido). Si se comen carbohidratos (sacáridos) son fácilmente convertibles en glucosa. Pero si no se comen suficientes, el cuerpo puede transformar la grasa corporal en glucosa. Por eso la grasa corporal es una reserva para cuando falte alimento. Entonces, lo primero que ocurre en las personas que comen poco es que adelgazan (pierden la grasa corporal). Cuando se quedan sin grasa corporal el cuerpo todavía puede tener energía a base de convertir las proteínas, presentes sobre todo en los músculos, transformándolas en la glucosa que necesita. Esto sería digamos el último recurso que tiene el cuerpo para que no se mueran las células, para seguir vivo... y esto es lo que disminuye la musculatura, y sin músculo el cuerpo está débil. También influyen infecciones y otras cosas, pero a grandes rasgos esa simplificación puede servir para hacernos una idea del problema.

Proyecto ArgeNut

De acuerdo, entonces se trata de un cuerpo que ha perdido musculatura y debe recuperarla **¿Cómo recuperar musculatura?**

Los músculos son en gran parte proteínas. Aunque las células del cuerpo producen proteínas ese proceso es lento y es mejor comer alimentos que tengan proteínas. Pero, no basta con comer proteínas, también hay que comer carbohidratos. Lo diré de una forma simple que se entienda: aunque una casa lo que tiene son básicamente ladrillos para construir una casa no basta con tener ladrillos, necesitas también energía, ya sea a base de albañiles o a base de una máquina que coloque los ladrillos. Y esa energía es la que se obtiene de los carbohidratos.

Necesitamos un alimento **que tenga proteínas y que tenga carbohidratos**. Si pensamos en alimentos con proteínas seguramente pensemos en cosas como carne, pescado, huevos, leche... pero esos alimentos son perecederos, no tienen una **caducidad larga**. Bueno, la leche puede durar varios meses si es ultra pasteurizada, pero tiene el inconveniente de tener mucha agua y eso significa que no es **eficiente** para transportar y almacenar. Digamos que la leche junto a las proteínas y carbohidratos, que es lo que buscamos, tiene gran cantidad de agua que no es la clave del problema y molesta. Esa agua "sobra".

Proyecto ArgeNut

¿Qué otros alimentos sencillos, abundantes y baratos tienen muchas proteínas? Bueno, pues las legumbres y cereales y también los frutos secos.

Si pensamos en legumbres, seguramente se relacione con garbanzos, lentejas, poroto, soja. Pero esos tienen un inconveniente: que necesitan cocerse, no pueden comerse **sin cocinarse** y por si eso fuese poco inconveniente, no tienen una **digestión fácil**. Las personas desnutridas también tienen un sistema digestivo debilitado y no es correcto darles alimentos difíciles de digerir.

El caso es que cumple bien todas las condiciones. El triturarlo en forma de pasta hace que su digestión sea todavía más fácil y que no necesite masticarse, importante para personas que no tienen casi fuerza para masticar. Y por si fuese poco tiene sabor agradable, que es un factor importante también porque las personas desnutridas se han acostumbrado a no comer y tienen cierto rechazo a la comida.

cocinarse y por si eso fuese poco inconveniente, no tienen una digestión fácil. Las personas desnutridas también tienen un sistema digestivo debilitado y no es correcto darles alimentos difíciles de digerir.

El caso es que cumple bien todas las condiciones. El triturarlo en forma de pasta hace que su digestión sea todavía más fácil y que no necesite masticarse, importante para personas que no tienen casi fuerza para masticar. Y por si fuese poco tiene sabor agradable, que es un factor importante también porque las personas desnutridas se han acostumbrado a no comer y tienen cierto rechazo a la comida.

Proyecto ArgeNut

Además, tiene muchos minerales. Algunas vitaminas y las grasas que contiene son de buena calidad la mayoría, siendo algunas de ellas esenciales (son necesarias para el cuerpo y no puede producirlas, así que es necesario comerlas).

También, a diferencia de muchos frutos secos (nueces, almendras, etc.), el maní tiene más grasas y eso hace que sea un alimento más agradable y suave.

Recapitulemos las **ventajas de la pasta de maní**:

1. Es **rica en nutrientes**, en particular en proteínas y carbohidratos
2. Es **eficiente**, en el sentido de no tener mucho agua ni elementos innecesarios que se pueden obtener en el destino. Fácil de transportar y almacenar.
3. **No es muy perecedero** (el tener poco agua ayuda a eso).
4. **No necesita apenas masticarse.**
5. Su **digestión es fácil.**
6. Es de **sabor agradable y sensación suave.**
7. Tiene **muchos minerales y buenas grasas.**
8. **No es muy caro.**

Proyecto ArgeNut

PASTA DE MANÍ EN NIÑOS ENTRE 2 A 6 AÑOS

Nutrientes	Necesidades promedio niños 2 a 6 años/día según F.A.O.	20 grs (una cucharada sopera de pasta de maní, marca: Maní King)	% de recomendacion nutricional cubierta	100 grs (cinco cucharada sopera de pasta de maní, marca: Maní King)	% de recomendacion nutricional cubierta
Calorías	1548 cal.	117 kcal.	7.5 %	586 cal.	37 %
Proteínas	26 grs.	5.2 grs.	20 %	26 grs.	100 %
Grasas	41 grs.	9.8 grs.	24 %	49 grs.	119 %
Hidratos de carbono	193 grs.	2 grs.	1.03 %	10 grs.	5.18 %
Hierro	16 mg.	0.348 mg.	3 %	1.74 mg.	10.875 %
Yodo	80 mcg.				
Zinc	9 mg.	0.502 mg.	5.6 %	2.51 mg.	28 %
Cobre	0.4 mg.	0.084 mg.	21 %	0.422 mg.	105.5 %
Calcio	550 mg.	9.8 mg.	1.8 %	49 mg.	9 %
Magnesio	100 mg.	12 mg.	12 %	168 mg.	168 %
Manganesio	1.3 mg.	0.332 mg.	25.53 %	1.66 mg	127.7 %