

Nueces de California



REVISTA PARA DIETISTAS Y NUTRICIONISTAS

2008

Las nueces, una composición única de nutrientes esenciales para proteger el corazón

Una de cada tres muertes en España está relacionada con problemas del corazón. Los malos hábitos alimenticios son uno de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de muerte en España, tanto en hombre como mujeres.

El patrón alimentario compatible con una buena salud cardiovascular y general sería el de la dieta mediterránea: alto consumo de alimentos vegetales ricos en fibra y antioxidantes (cereales integrales, verduras, legumbres, frutos y frutos secos), pescado y bajo consumo de grasas animales, incluyendo los lácteos ricos en grasa, y de alimentos elaborados ricos en azúcares simples.



Las Nueces de California son un alimento esencial para la salud e ideal para ser incluido en las recomendaciones dietéticas para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

Entre los componentes de la dieta más estudiados por sus efectos protectores a nivel cardiovascular se encuentra un alimento completo: las nueces. Es el fruto seco con mayor contenido en ácidos grasos Omega 3 y una composición única de nutrientes esenciales. Aparte de su riqueza en ácidos grasos insaturados, las nueces contienen abundante fibra, antioxidantes, potasio, magnesio y multitud de compuestos fitoquímicos de gran actividad biológica.

Las nueces tienen un alto valor calórico pero también un efecto saciante que contribuye a que no haya aumento de peso en la dieta habitual, ya que se dejan de ingerir otros alimentos de alto valor energético.

Una composición única de nutrientes esenciales

Perfil nutricional de las Nueces de California

Nutrientes	Nueces
Calorías (kcal x 100 g)	642
Proteínas	20.2
Arginina	3.5
Carbohidratos	17.5
Fibra, %	19.5
Lípidos totales (grasas)	62.9
SFA, %	10.0
MUFA, %	15.1
PUFA, %	75.0
18:2 linoleico	62.6
18:3 α -linoleico	12.4
α -tocoferol, mg/100 g	1.8
γ -tocoferol, mg/100 g	179.0
Fitosteroles, mg/100 g	91.7
Ácido fenólico, mg/100 g	1.3



Ideas deliciosas y saludables con Menús con corazón

Para cuidar el corazón hay que alimentarse correctamente. Concienciar a la población en este sentido es uno de los objetivos de la campaña Menús con Corazón, que cuenta con el apoyo y aval de la Fundación Española del Corazón. Prestigiosos chefs y reputados cardiólogos colaboran en la elaboración de menús cardiosaludables que sirvan de ejemplo para cocinar sano en casa.

Los recetarios de Menús con Corazón se encuentran en los restaurantes y asociaciones participantes y pueden ser consultados y solicitados a través de la página web de Nueces de California, junto con otros materiales informativos de los beneficios saludables y nutricionales de las nueces.



La investigación científica entorno a las nueces

Los estudios más recientes publicados sobre los beneficios de las nueces son:

Mejorando la salud de los huesos

Un estudio clínico, publicado en la edición del 16 de enero de 2007 del *Nutritional Journal* y llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Pennsylvania, indica que las nueces son beneficiosas para el esqueleto por reducir la rotura de los huesos, gracias a su alto contenido en ácido alfa-linoléico (ALA), un ácido graso omega-3.

Ingrediente esencial de la dieta mediterránea

Los primeros resultados del PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), publicados en julio de 2006 en la revista *Annals of Internal Medicine* del American College of Physicians, permitían deducir que la dieta mediterránea, suplementada con aceite de oliva o frutos secos, básicamente nueces, reduce en un 50% el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

Los hallazgos de un nuevo subestudio del PREDIMED publicado en junio de 2007 en la prestigiosa revista *Archives of Internal Medicine* muestran que incluir nueces en la dieta diaria protege de la oxidación a las partículas transportadoras del colesterol en la sangre, lo cual reduce su depósito en las arterias y sería uno de los mecanismos de protección de la dieta mediterránea frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.



Para más información visita la página www.nuecesdecalfornia.com o llama al teléfono 93 419 06 30 (Grupo Inforpress- Cristina Massana).