

## GUÍAS NUTRICIONALES

El Ministerio de Sanidad y Consumo<sup>(1)</sup> recomienda seguir la Dieta Mediterránea ya que reduce la mortalidad cardiovascular. Dentro de esta dieta están incluidos los frutos secos, entre ellos las nueces, ya que son ricas en ácido alfa-linoléico y permiten reducir el riesgo de muerte por enfermedades en el corazón en un 11%<sup>(2)</sup> cuando se consumen de forma habitual.

En este sentido, la U.S. Food and Drug Administration (principal autoridad en materia de alimentación en Estados Unidos) emitió un mensaje en marzo de 2004 en el que comunicaba que "Estudios de apoyo, aunque no concluyentes, demuestran que el consumir diariamente 1,5 onzas de nueces (42,5 gramos de nueces) como parte de una dieta baja en colesterol y grasas saturadas, y que no resulte en un incremento de la ingesta calórica, puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares".

(1)Ministerio de Sanidad y Consumo, Dirección General de Salud Pública 2003  
(2)Annals of Internal Medicine, Abril 2000

## NUECES PARA MANTENER LA LÍNEA

Los expertos aseguran que las nueces favorecen la sensación de saciedad, un factor que ha demostrado ser muy importante para mantenerse dentro de un régimen. Además de ser apetitosas, están cargadas de vitaminas y minerales esenciales que complementan cualquier comida. Contrario a la creencia popular, estudios científicos como el PREDIMED demuestran que las nueces no engordan cuando se consumen como sustituto de otros alimentos en la dieta y confirman que gracias a su efecto saciante se consigue una reducción en el consumo de grasas animales y azúcares refinados, presentes en productos como la bollería, carnes rojas o bebidas azucaradas.

## UNA COMPOSICIÓN ÚNICA DE NUTRIENTES

### ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Las grasas buenas son esenciales para nuestra salud. Las nueces ofrecen el tipo y balance apropiado de estas grasas. Los ácidos grasos Omega-3 son ácidos grasos esenciales con numerosos beneficios para la salud. El cuerpo humano no puede producir ácidos Omega-3, los debe obtener de los alimentos. Las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos Omega-3. Un puñado de nueces (42,5 gr.) proporciona 3,8 gramos de Omega-3, lo que supera la cantidad diaria recomendada: 1,1 gramos para hombres y 1,6 gramos para las mujeres.

### PROTEÍNAS

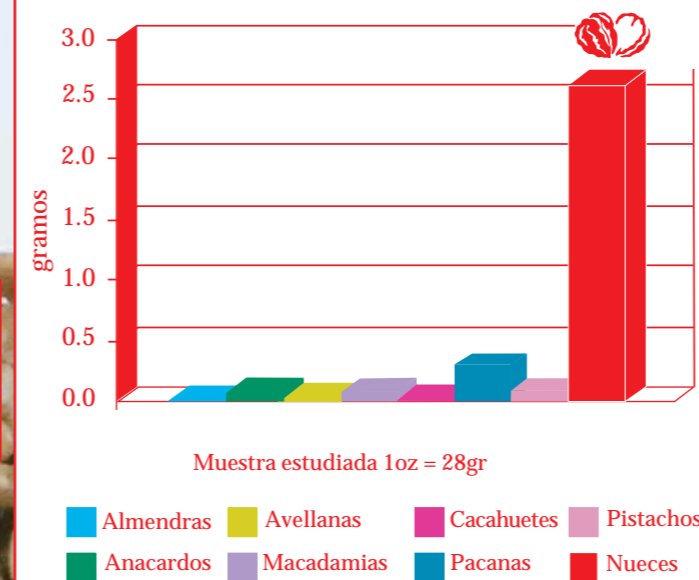
Las nueces son ricas en proteínas y no contienen colesterol. Una ración de 42,5 gramos aporta 6,5 gramos de proteínas.

### VITAMINAS, MINERALES Y ANTIOXIDANTES

Las nueces aportan importantes cantidades de vitaminas y minerales esenciales. Un puñado de nueces es una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre. Las nueces también contienen antioxidantes, que están asociados con la reducción del riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.

## CONTENIDO EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 DE LOS FRUTOS SECOS

LAS NUECES SON EL ÚNICO FRUTO SECO CON UNA CANTIDAD SIGNIFICATIVA DE ÁCIDOS OMEGA-3



Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 15, August 2002

## NUTRIENTES EN NUECES\*

Nutrientes	42.5 g
<b>Macronutrientes</b>	
Calorías	278 kcal
Agua	1.7 g
Proteína	6.4 g
Lípidos totales (grasas)	27.7 g
Carbohidratos, por diferencia	5.8 g
Fibra, total dietética	2.8 g
Azúcares, totales	1.1 g
Sucrosa	1 g
Glucosa (dextrosa)	0.03 g
Fructosa	0.04 g
Almidón	0.03 g
<b>Minerales</b>	
Calcio, Ca	42 mg
Hierro, Fe	1.24 mg
Magnesio, Mg	67 mg
Fósforo, P	147 mg
Potasio, K	188 mg
Sodio, Na	1 mg
Zinc, Zn	1.31 mg
Cobre, Cu	0.674 mg
Manganeso, Mn	1.452 mg
Selenio, Se	2.1 mcg
<b>Vitaminas</b>	
Vitamina A, IU	9 IU
Vitamina B-6	0.228 mg
Vitamina C, total ácido ascórbico	0.6 mg
Vitamina E (alpha-tocoferol)	0.30 mg
Tocoferol, beta	0.06 mg
Tocoferol, gamma	8.86 mg
Tocoferol, delta	0.80 mg
Vitamina K (phylloquinone)	1.1 mcg
Tiamina	0.145 mg
Riboflavina	0.064 mg
Niacina	0.478 mg
Ácido Pantoténico	0.242 mg
Folato	42 mcg

Nutrientes	42.5 g
<b>Lípidos</b>	
Ácidos grasos, total poliinsaturados	20 g
18:2 (ácido linoleico, omega-6)	16.2 g
18:3 (ácido alfa-linoleico, omega-3)	3.8 g
Ácidos grasos, total monoinsaturados	3.7 g
Ácidos grasos, total saturados	2.6 g
Colesterol	0 mg
Fitosteroles	31 mg
Campesterol	3 mg
Beta-sitosterol	27 mg
<b>Aminoácidos</b>	
Triptofano	7 mg
Treonina	25 mg
Isoleucina	26 mg
Leucina	49 mg
Lisina	18 mg
Metionina	10 mg
Cisteína	8 mg
Fenilalanina	30 mg
Tirosina	17 mg
Valina	32 mg
Arginina	96 mg
Histirina	16 mg
Alanina	29 mg
Ácido aspártico	77 mg
Ácido glutámico	119 mg
Glicina	34 mg
Prolina	30 mg
Serina	39 mg
<b>Otros</b>	
Caroteno, beta	5 mcg
Luteína + zeaxantina	4 mcg

g = gramo  
mg = miligramo  
mcg = microgramo

\* Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Publicado 16-1 (2004)

## NUECES ESENCIALES PARA EL BIENESTAR

¡Hay más razones que nunca para disfrutar diariamente de las nueces!

Además de su agradable sabor, los científicos coinciden en que la combinación única de nutrientes que alberga este fruto seco contribuye a la disminución del colesterol y a la mejora de las funciones vasculares. Las nueces se han convertido en un ingrediente esencial de la dieta mediterránea.

## UN PUÑADO DE NUECES PARA LA SALUD DE TU CORAZÓN

Diversos estudios corroboran los beneficios saludables de las nueces. Un estudio elaborado por el Dr. Emili Ros, jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínic de Barcelona <sup>(1)</sup>, demuestra que un alimento completo, como las nueces, disminuye significativamente tanto los niveles totales del colesterol como los del colesterol LDL o "malo", si se añade a la dieta en lugar de alimentos con similares calorías. Además el consumo de nueces mejora la dilatación de las arterias, lo que ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares e infartos.

La investigación del Smart Foods Center de la Universidad de Wollongong de Australia ratifica además que el comer un puñado de nueces al día ayuda a los pacientes con diabetes tipo 2 a obtener la cantidad diaria recomendada de ácidos grasos poliinsaturados (como los Omega-3) necesarios para proteger el corazón.

Los primeros resultados del estudio más importante sobre la dieta mediterránea realizado en España, PREDIMED <sup>(2)</sup>, permiten predecir que el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares se reduce en un 50% al seguir la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva o frutos secos, básicamente nueces. Resultados posteriores de este proyecto multicéntrico a 4 años demuestran que incluir nueces en la dieta diaria protege el colesterol de la oxidación. Este efecto sería uno de los mecanismos protectores de la dieta mediterránea frente a las enfermedades del corazón.

(1) "Una dieta con nueces mejora la función endotelial en individuos hipercolesterolémicos: un estudio cruzado y randomizado" Circulation, 2004  
(2) Annals of Internal Medicine, 2006



Más información nutricional,  
deliciosas recetas y  
promociones en

[www.nuecesdecalfornia.com](http://www.nuecesdecalfornia.com)



# NUECES

ALIMENTO ESENCIAL PARA LA SALUD