



Nueces

SANAS PARA EL CORAZÓN

Nutrición, sabor y versatilidad

Las nueces son únicas en su categoría, ya que son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácido alfa-linolénico (AAL), los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal (2,5 g cada 28 g). Los Omega-3 son una grasa esencial para nuestra salud y el cuerpo humano sólo puede obtenerlos a través de los alimentos. Las nueces también contienen muchos otros nutrientes importantes para la salud. Durante dos décadas se han publicado investigaciones en las que se han evidenciado los diversos beneficios de las nueces sobre la salud cardiovascular, la diabetes, el cáncer, el control del peso y la función cognitiva. De hecho, gracias a sus evidentes beneficios cardiovasculares, las autoridades sanitarias de Estados Unidos otorgaron a las nueces una de las primeras etiquetas sanitarias para un alimento completo en marzo del 2004.^{1,2}



Ensalada tibia de espinacas y nueces, una de las muchas recetas saludables para el corazón que puedes encontrar en www.nuecesdecalfornia.com

Otras razones por las que deberíamos comer nueces son:

- Un estudio sobre la actividad antioxidante de los frutos secos señaló que las nueces son las que tienen una mayor propiedad antioxidante.³
- Las nueces no contienen sodio, colesterol ni gluten.
- Un puñado de nueces (28 g) proporciona fibra (2 g) y proteínas (4 g), lo que contribuye a saciar el apetito, clave en el control del peso.⁴
- Una ración de nueces proporciona el 11% de la ingesta diaria recomendada de magnesio y el 10% de fósforo.
- ¡Lo mejor de las nueces es que son deliciosas y nutritivas!

Toma un puñado de nueces como tentempié, o mézclalas con tus cereales, pastas, postres, ensaladas o entrantes para darles un toque crujiente, nutritivo y sabroso.

¹ Estudios significativos pero no concluyentes muestran que comer 42,5 g de nueces al día, como parte de una dieta baja en colesterol y grasas saturadas, y que no suponga un aumento en la ingesta de calorías puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

² Un puñado de nueces contiene: 18 g de grasas totales, 2,5 g de grasas monoinsaturadas y 13 g de grasas poliinsaturadas; incluyendo 2,5 g de ácido alfa-linolénico, los ácidos grasos Omega 3 de origen vegetal.

³ Estudio sobre la actividad antioxidante de los frutos secos más comunes. Food and Chemical Toxicology, Volumen 48, Issue 12, Diciembre 2010, Páginas 3316-3320 Neeraj Mishra, Akhilesh Dubey, Rahul Mishra, Nabneeta Barik.

⁴ http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/cgi-bin/list_nut_edit.pl

¡Visita www.nuecesdecalfornia.com para más información sobre los beneficios saludables de las nueces y recetas sencillas y deliciosas para toda la familia!



Nueces de California crudas (nuez inglesa)

Claves nutricionales

Ración: 28g

1/4 de taza de nueces peladas o troceadas

12–14 mitades

Información nutricional por ración

Calorías	190	
Calorías de la grasa	160	% CDR*

Grasas totales	18g	28%
Grasas saturadas	1,5g	8%
Grasas trans	0g	
Grasas monoinsaturadas	2,5g	
Grasas poliinsaturadas	13g	
Ácidos grasos Omega-3		
Ácido alfa-linolénico	2,5g	

Colesterol	0mg	0%
-------------------	-----	----

Sodio	1mg	0%
--------------	-----	----

Potasio	125mg	4%
----------------	-------	----

Hidratos de carbono	4g	1%
Fibra	2g	8%
Azúcares	<1g	

Proteínas	4g	9%
------------------	----	----

Vitamina A	0%	•	Vitamina C	0%
------------	----	---	------------	----

Calcio	2%	•	Hierro	4%
--------	----	---	--------	----

Cobre	25%	•	Magnesio	10%
-------	-----	---	----------	-----

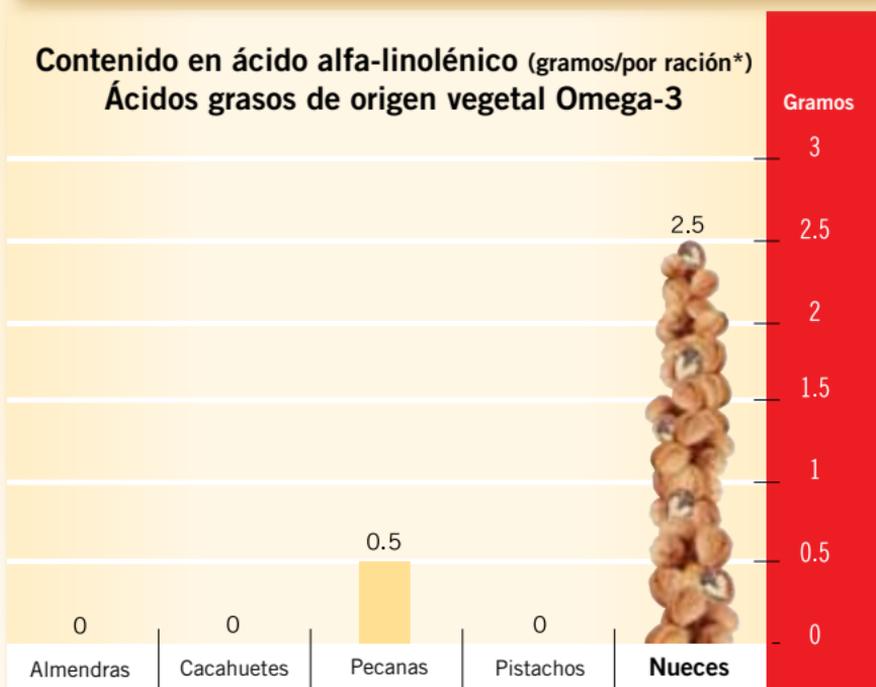
Fósforo	10%			
---------	-----	--	--	--

g = gramos | mg = miligramos

La CDR (Cantidad Diaria Recomendada) está basada en una dieta de 2.000 calorías. Esta cantidad diaria puede ser mayor o menor en función de las calorías que necesita cada individuo.

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24, 2012

Contenido en ácido alfa-linolénico (gramos/por ración*) Ácidos grasos de origen vegetal Omega-3



USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24, 2012

*Una ración=28 g