GUÍA DE INVESTIGACIÓN

30 AÑOS

DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

NUECES DE CALIFORNIA

California WALNUTS

SIEMPRE VIDA

El programa de investigación en salud de la California Walnut Commission (CWC), fue creado para extender la comprensión y el conocimiento del valor nutricional que tienen las nueces y para explorar su rol dentro de una dieta saludable. La CWC está comprometida con la integridad científica de la investigación financiada por la industria. Las investigaciones científicas apoyadas por la CWC son citadas por los principales grupos de alimentación y nutrición, y otras asociaciones como un modelo para la investigación de los alimentos.

+60 INSTITUCIONES Y UNIVERSIDADES

+228 PUBLICACIONES REVISADAS POR PARES

+10 PAÍSES

SIEMPRE SALUD

La CWC apoya la ciencia de la nutrición y el nuevo conocimiento científico que contribuye a entender los beneficios únicos para la salud y el bienestar asociados con el consumo de Nueces de California. **Los resultados de estas investigaciones científicas son necesarios para proporcionar una nueva evidencia que contribuya al desarrollo de las recomendaciones dietéticas a nivel mundial.**

La evolución de la investigación en salud también es importante para evaluar el estado de la ciencia, revisar las necesidades y las brechas existentes, así como establecer una base científica sólida destinada a mejorar la salud pública. **Si bien la CWC proporciona fondos y/o nueces para varios proyectos,** todos los estudios son realizados por investigadores que diseñan los experimentos, interpretan los resultados y presentan conclusiones basadas en la evidencia.

ÁREAS DE ENFOQUE EN LAS INVESTIGACIONES

- Peso y composición corporal
- Cáncer
- Salud cardiaca
- Diabetes
- Salud cognitiva
- Salud reproductiva
- Síndrome metabólico
- Salud intestinal
- Trastornos del estado de ánimo

SIEMPRE NUECES

Las Nueces de California son un alimento denso en nutrientes que forma parte de una serie de patrones alimenticios saludables.

Los esfuerzos actuales en investigación están destinados a mejorar la comprensión del rol que tienen las nueces en el apoyo a la salud, así como también su contribución a diversos estilos de vida saludable, incluyendo las necesidades de poblaciones específicas y patrones de dieta saludable.

Debido a las pruebas que avalan los beneficios cardiovasculares de las nueces, la Unión Europea reconoce las propiedades saludables de las nueces y afirma que: "Un puñado de nueces (30g) al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos". [1]

Con tan solo una porción de 30 gramos, las nueces proporcionan 13 gramos de grasas poliinsaturadas y 2,7 gramos de ALA, los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal que el cuerpo necesita pero no puede producir.

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. Central de datos sobre alimentos, 2019. fdc.nal.usda.gov

La UE también reconoce que el ácido alfa-linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol en sangre, siendo 2g de ALA al día la ingesta mínima necesaria para obtener el beneficio deseado. Una ración (30g) de nueces contiene 2,7g de ALA, lo que cubre la ingesta diaria mínima de ALA que el organismo necesita pero no puede producir.

1. REGLAMENTO (UE) Nº 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones de propiedades saludables permitidas en los alimentos, distintas de las que se refieren a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

UNA PORCIÓN DIARIA DE NUECES EQUIVALE A:

30g

1 Puñado

1/4 Taza

30 GRAMOS DE NUECES CONTIENEN:

Omega-3 (2,7g por ración)
Un nutriente esencial que el cuerpo humano necesita pero no puede producir.

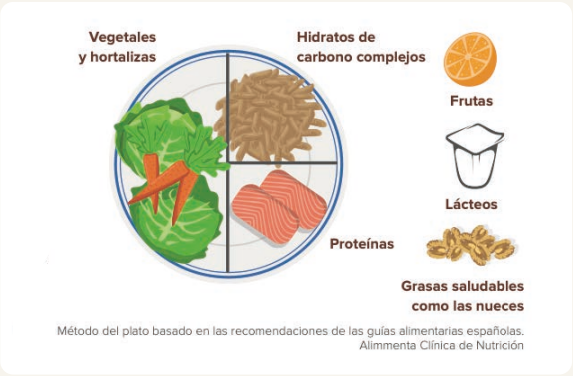
Magnesio (47,4mg por porción)
Actúa en las defensas del organismo, la inmunidad y el crecimiento, y es esencial para la producción de energía, entre otros.

Fibra (2g por porción)
Consumir alimentos ricos en fibra como las nueces es esencial para mantener una buena salud y prevenir el estreñimiento

SIEMPRE NUTRICIÓN

La investigación nutricional ha contribuido a la comprensión evolutiva de los beneficios de las nueces para la salud.

Las últimas actualizaciones de las guías dietéticas -españolas[2] y americanas[3]- fomentan un patrón de alimentación saludable que hace hincapié en alimentos altamente nutritivos e incorpora una variedad de fuentes de proteínas, incluyendo las vegetales como frutos secos, legumbres y semillas, además de los mariscos, carnes magras y aves de corral, pescado y huevos.



Método del plato basado en las recomendaciones de las guías alimentarias españolas. Alimmenta Clínica de Nutrición

SIEMPRE DIFUSIÓN

La información sobre la investigación realizada con el apoyo de la CWC se comparte y difunde entre los consumidores, la industria profesional y los medios especializados en salud.

2.Guías alimentarias para la población española. Grupo Colaborador de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Dic 16
3. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. Food Data Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.

SIEMPRE VIDA
SIEMPRE NUECES

Consulta el resumen de todos los estudios de la CWC.

Suscríbete a las newsletters de la salud para estar al día de los últimos estudios.