

ORIGEN Y PROPIEDADES DE LOS FRUTOS SECOS

¿Sabías qué...?

Se recomienda tomar **entre 3 y 7 raciones a la semana** de frutos secos.³

El **cacahuete** es en realidad una **legumbre**.⁷

En España se consumen **al año 3,13 kg** de frutos secos por persona.⁸

Estados Unidos es el **mayor productor** de frutos secos a nivel mundial.²

De acuerdo al Código Alimentario Español, los **frutos secos** son aquellas frutas que tienen **menos de un 50% de agua** en su parte comestible¹. Entre los más consumidos, se encuentran la **almendra, anacardo, nuez, pistacho, avellana y piñones**.²



Son una buena alternativa de proteínas de origen vegetal³



Son alimentos muy energéticos, con un importante aporte de ácidos grasos insaturados³



Aportan vitaminas y minerales, por ejemplo, son una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes³

Perfil nutricional (por 100g de mezcla)⁴:



● Agua ● Proteínas ● Grasa
● Hidratos de Carbono ● Fibra ● Sales minerales



Almendra (*Prunus dulcis*)

Originario de Asia central. La almendra aporta energía y proteínas. Además es rica en fibra y en antioxidantes, como la vitamina E^{4,5}.



Nuez (*Juglans regia*)

Introducido en Europa desde Oriente Medio por los romanos. Contiene magnesio y fósforo, que contribuyen al metabolismo energético normal^{4,5,6}.



Anacardo (*Anacardium occidentale*)

Con origen en Sudamérica, el anacardo aporta mucha energía debido a su contenido en hidratos complejos. Es rico en minerales como el zinc y selenio, que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la protección de las células frente al daño oxidativo^{4,5,6}.



Bibliografía:

- 1.- Decreto 2484/1967, de 21 de septiembre, por el que se aprueba el texto del Código Alimentario Español.
- 2.- INC. Nuts and Dried Fruits. Statistical Yearbook 2018/2019 [Internet]. 2019. Consultado el 25-09-19. Disponible en: <https://www.nutfruit.org/industry/news/detail/statistical-yearbook>
- 3.- SENC. Guía de la alimentación saludable [Internet]. 2016. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>
- 4.- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. 17ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2015.
- 5.- Real Jardín Botánico, CSIC [Internet]. Consultado el 26-09-19. Disponible en: <http://www.rjb.csic.es/jardinbotanico/jardin/index.php>
- 6.- Reglamento (UE) No 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.
- 7.- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Cacahuete [Internet]. Consultado el 26-09-19. Disponible en: https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/cacahuete_tcm30-102931.pdf
- 8.- Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Informe del Consumo Alimentario en España en 2018 [Internet]. Consultado el 25-09-19. Disponible en: https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/20190807_informedeconsumo2018pdf_tcm30-512256.pdf