

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Anacardo, la nuez de la India

Frutos secos. Con forma de pequeño riñón, este alimento se puede consumir tostado, frito o triturado en forma de crema como su popular vecino el cacahuete



COMPOSICIÓN Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
5,4 g	578 kcal	2,9 g	0 mg	32 g

ANDREA DÍEZ

Anacardos garrapiñados



A. D. S. Crujientes y sabrosos, los garrapiñados son una forma de presentar los frutos secos en las bandejas navideñas que no falla. Almendras, nueces y también los anacardos aceptan esta modalidad en la cocina. Para ello, solamente habrá que mezclar azúcar y agua. Primero en una sartén de fondo grueso se calienta y se le añade una taza de agua y una taza de azúcar, se remueve hasta que se diluya para conseguir el almíbar con el que cubrir los anacardos. Cuando se alcance una textura densa se apaga el fuego y introducen los anacardos. En este punto también se pueden añadir otros ingredientes, como semillas de sésamo, o condimentar con un poco de esencia de vainilla o especias picantes, si en este caso se busca un resultado de contraste con el dulce. Así que se mezclarán bien los anacardos con el almíbar hasta quedar bien cubiertos. Se dejan enfriar sobre una placa colocándolos separados. Hay que tener cuidado al manipularlos porque quemarán. Así que con paciencia y unas cucharas se van disponiendo para que se enfrién. Después estarán listos para ser degustados o guardarlos en un frasco para otras ocasiones.

Cada vez es más habitual encontrarlos en las mezclas de frutos secos que se pueden comprar en grandes superficies o tiendas especializadas. El anacardo se suele confundir con el cacahuete aunque es fácil distinguirlo por su característica silueta de pequeño riñón. El sabor, aunque parecido, es diferente y habitualmente se consume como el resto de frutos secos, tostado y frito. Sin embargo, hay quien opta por los untables. En este caso será necesario comprarlo en crema. Pero se recomienda un consumo moderado. Este fruto seco originario de Brasil también es conocido como la nuez de la India. La mayoría de anacardos se cultivan preci-

samente en este país, además de Vietnam y África Occidental, debido a la necesidad de un clima húmedo y tropical para el desarrollo de los árboles que producen esta semilla.

En cocina es habitual encontrarlo como guarnición de arroces especiados con curry o, por ejemplo, acompañando un estupendo pollo guisado en salsa. La gastronomía oriental ha aprovechado el potencial de este ingrediente saludable que destaca por su alto contenido en fibra y minerales como el magnesio. Es rico en proteínas, energético y buen fortificador de la memoria. Contiene una proporción perfecta de grasas y destaca como uno de los frutos secos más sanos debido a

su perfil nutritivo. La ración adecuada que se recomienda se estima en unos 15 anacardos, con un pequeño puñado es suficiente. En España el fruto seco más consumido es la almendra a la que le siguen la nuez y la avellana y, en cuarta posición, se encuentra el anacardo, según los datos publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) en el informe correspondiente al año 2019, donde reflejaba que la media de consumo es de 3,13 kilos de frutos secos por persona y año.

Por otro lado, cabe señalar que este alimento es muy recurrido en las dietas veganas y en verano cada vez es más habitual encontrarlos aportando el toque

crujiente a las ensaladas. También forman parte del grupo de los alimentos de picoteo, aperitivo o snacks, como las pipas, almendras, nueces, avellanas y cacahuets. Así que es habitual consumirlos tostados o fritos.

Por cierto, debido a su tamaño sino se mastica bien se puede uno atragantar así que es recomendable masticarlo bien y evitar que los niños pequeños lo coman a no ser que esté triturado o en forma de crema. Este tipo de frutos secos también lo encontramos en galletas y bizcochos. Además de la mencionada anteriormente crema de anacardos, la versión de la mantequilla es una alternativa para los desayunos.

Cardiosaludable hasta en el nombre

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Anacardo está incluido en la familia de los frutos secos, aunque en realidad es una semilla de un árbol. Originario del norte de Brasil, en el siglo XVI fue llevado a la India por los colonos portugueses y se expandió su consumo por todo el mundo. El nombre de anacardo, deriva de corazón invertido «ana» significa «hacia arriba» y el «cardo» viene de cardium, que significa corazón.

Es un alimento energético, que aporta casi 600 calorías por cada 100 gramos, debido al alto contenido en grasas (42 gramos por 100) y en hidratos de carbono (32

por 100), con un aporte nada despreciable de proteínas, alcanzando casi los 18 gramos. Hay que tener en cuenta que las proteínas de los frutos secos también son deficitarias en lisina y deben complementarse con otras proteínas como la de las legumbres, carnes, pescados, lácteos o huevos. Por otra parte, el 80% de las grasas que aportan son monoinsaturadas (cardiosaludables), con un aporte nulo de colesterol, por tanto, es un buen alimento para proteger nuestro corazón. Aporta también casi 3 gramos de fibra. Con respecto a los minerales destaca el contenido en magnesio, potasio y fósforo, pero especial-

mente en el citado en primer lugar. En esta línea al contener magnesio, este mineral apoya la función del sistema muscular, el impulso nervioso y además ayuda a mantener un ritmo cardíaco estable. Cabe destacar que el magnesio también es imprescindible para el tejido óseo, por lo que consumir anacardos puede ayudarnos a tener unos huesos más fuertes. También son fuentes de vitaminas del grupo B (B1, B3, B6 y B9), así como también contienen vitamina E. En resumen, podemos decir que el anacardo es un alimento cardiosaludable, tanto en su composición de grasas, como minerales y vitaminas.