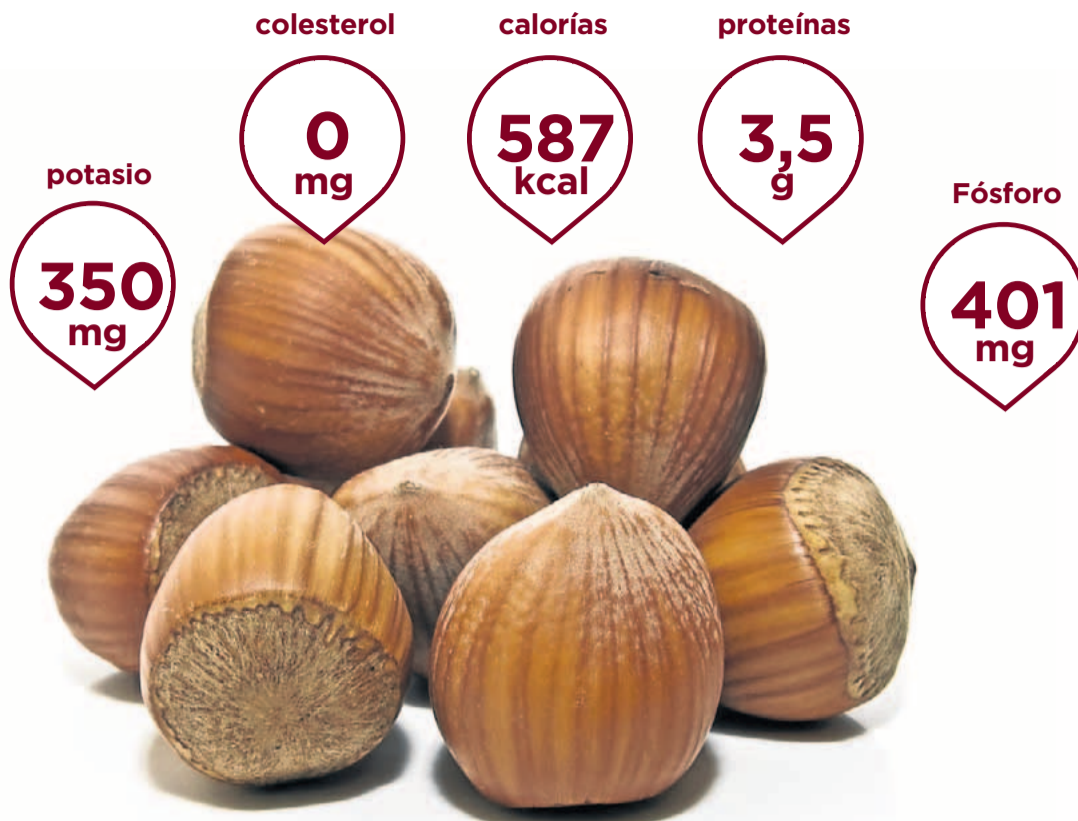


Por cada  
100 g



**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

**RICO EN GRASAS SALUDABLES**



**Daniel de Luis**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

# AVELLANAS, INTENSAS, DULCES Y SANAS

La avellana es el fruto del avellano común (*Corulus avellana*). Etimológicamente proviene del latín 'nux abellana', 'fruto seco de Avella', municipio italiano de la Campania. Las avellanas junto a las almendras son los frutos secos más ricos en ácidos grasos cardiosaludables como son las grasas monoinsaturadas. El ácido oleico (ácido omega 9) constituye alrededor del 70%-75% de los ácidos grasos presentes en las avellanas, siendo la grasa más importante del aceite de oliva. Teniendo en cuenta este aporte de grasa, su contenido energético es elevado, aproximadamente unas 500 calorías por 100 gramos, con un aporte de proteínas de 14 gramos por 100, alrededor de 5 gramos menos de proteínas por peso que carnes y pescados. Aunque estas proteínas son de bajo valor biológico a diferencia de las proteínas de origen animal. El aporte de hidratos de carbono es muy bajo (5 gramos por 100) y el de colesterol prácticamente inexistente. Otra de las bondades nutricionales de las avellanas, además de su perfil de ácidos grasos cardiosaludables y su nulo contenido de colesterol, es el elevado aporte de fibra (alrededor de 10 gramos por 100). Con respecto al aporte de minerales, es interesante el contenido en fósforo, potasio, calcio y magnesio, convirtiendo a la avellana en un alimento ideal para los pacientes con osteoporosis, al mejorar la salud ósea. Sin olvidarnos de que la absorción intestinal del calcio de los productos de origen vegetal es inferior al calcio presente en la leche de vaca. Con respecto al aporte de vitaminas, destaca el contenido de las hidrosolubles entre ellas el ácido fólico (96 ug por cada 100), por tanto, es un alimento interesante para la mujer que desea quedarse embarazada o que ya lo está. Otra de las vitaminas, en este caso liposoluble, con alto aporte en este fruto seco es la vitamina E (21 mg por 100 gramos), que tiene una importante acción antioxidante que nos protege frente a las agresiones de los radicales libres, el envejecimiento y la arteriosclerosis. Por tanto, la avellana es un fruto seco con un importante aporte de fólico, calcio y grasas cardiosaludables, que lo convierten en un invitado especial en nuestra dieta.

Sabor intenso, dulce y tostado, personal. Absolutamente reconocible, suave y ligeramente graso. Una fuente de energía, de nutrientes y antioxidantes para el organismo. Aunque es originaria de

China, la avellana es ya un fruto seco mediterráneo, donde se adaptaron bien por su clima templado y algo húmedo. España es un gran productor de avellanas y se cosechan, sobre todo, en Asturias, Valencia y Cataluña; pero pueden encontrarse en muchas otras comunidades, entre ellas en Castilla y León.

Pueden comerse crudas, sabrosas e intensas, y también son habituales las tostadas; lo que potencia su sabor y las hace más fáciles de digerir, pero altera la calidad de las grasas si se someten a temperaturas demasiado elevadas.

Solas, acompañadas con pan o junto a otras frutas. En las ensaladas proporcionan un toque crujiente, y pueden ponerse enteras, troceadas o trituradas con aceite para elaborar aliños distintos. Combinan especialmente bien con hojas amargas como la rúcula, los berros, las marujas o las endibias y también con los quesos suaves o intensos no demasiado secos. En cuanto a las frutas, las ideales para la

avellana son las manzanas, las peras y las naranjas; pero riñen con pocas.

Buen aperitivo, sano para personas con colesterol y magníficas picadas en un potaje o como parte de una guarnición de espinacas. Con avellanas se elaboran algunos dulces tradicionales, como turroneos o mazapanes, y helados muy sabrosos, además de galletas y pastas. Tostadas, trituradas y mez-

cladas con miel y pan rallado constituyen asimismo una merienda excelente para los más pequeños. Además, son beneficiosas para mantener el tono muscular, estabilizar el ritmo cardíaco, prevenir la hipertensión, cuidar los vasos sanguíneos y favorecer la vasodilatación.

El otoño es la época por excelencia para recolectar frutos secos, entre ellos las avellanas,

las cuales se dejan secar y se guardan como reserva en la despensa, para disfrutar de su sabor el resto del año.

Las avellanas nacionales disfrutan de un reconocido prestigio. Se dividen en dos grupos: las negretas, de gran tamaño y cáscara medianamente dura, a las que pertenecen la garrofina, la pauet y la negreto capellut, y las comunes, de tamaño variable y color blanco a rosado, como las variedades morell, gironell, asturiana y castañera. Cogerlas tiernas directamente del árbol, las primeras de finales de verano, aún verdes por fuera y jugosas por dentro, resultan dulces y refrescantes, con un sabor muy diferente al de los frutos ya secos. Merece la pena probarlas.

También pueden encontrarse frescas en el mercado, con la base de hojas que envuelve la cáscara intacta; pero no es muy habitual. El interior ha de ser blanco opaco, ya que si estuviera translúcido u oscuro sería señal de que han empezado a tomar sabor a rancio.

Pueden tostarse al horno o freírse en aceite de oliva. Una buena referencia es el color: ha de ser muy dorado y nada oscuro, para que las notas amargas no estropeen el sabor. El olor es también un buen indicador del punto de cocción.

## UN POCO DE HISTORIA

### PARA LAS PERSONAS CON 'POCA SANGRE'

Producidas en Piamonte, región del norte de Italia, sus orígenes se remontan a más de 300 años, con la presencia de los primeros monjes cristianos que vivían en las colinas del área. Hay quien apunta a China. Y aunque es una planta de climas templados, tiene un área de distribución notable, desde Asia septentrional hasta Rusia, Austria, Alemania, Francia, España e Italia. Castilla y León no es tierra productora de avellanas, pero no es difícil encontrarlas en los huertos domésticos, sobre todo al norte. Se recomiendan a las personas «de poca sangre», un viejo dicho que hace referencia a su riqueza nutricional. Son muy energéticas por la gran cantidad de aceite que contienen y menos pesadas que las nueces. Las avellanas se pueden comer crudas o tostadas y también, como la trufa, puede hacerse horchata con ellas, previamente molidas o machacadas y mezcladas con agua y azúcar. De la avellana se obtiene un aceite muy fino, que no debe calentarse nunca, y que resulta excelente para aliñar ensaladas.



**ANA SANTIAGO**