

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

# Nueces, salud y buena memoria

**Fruto seco.** Destaca por sus propiedades nutricionales en crudo y su polivalencia en variados platos y postres



## COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>18,5</b> g	<b>600</b> kcal	<b>5,2</b> g	<b>0</b> mg	<b>3,3</b> g

ANDREA DÍEZ

Mucho ruido y pocas nueces es una de las expresiones más populares que protagoniza este fruto seco conocido y consumido desde tiempos prehistóricos. Los griegos la llamaban kara (cabeza) por su parecido con el cerebro humano, y los romanos la consideraban el alimento de los dioses y, además, coincidían en asociar las nueces con la salud y la buena memoria. Hoy la recomendación de tomar un puñado de nueces al día se mantiene como una medida nutricional cardiosaludable. Aunque se encuentran nueces procedentes de otros continentes durante todo el año, en España se recogen a partir de septiembre y, sobre todo, durante los tres últimos meses del año,

de manera que ahora es el momento óptimo de consumo. En Castilla y León, en concreto en la provincia de Valladolid, cada vez se plantan más nogales, así que Degusta aconseja buscar nueces locales en tiendas y supermercados. Los seguidores de dietas veganas y vegetarianas y los deportistas, por ejemplo, suelen recurrir a los frutos secos por sus nutrientes y su aporte calórico.

El consumo de frutos secos en España continúa al alza y se situaba en 3,13 kilos por persona y año de media, según los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA) publicados en 2019. Las nueces son uno de los frutos secos preferidos porque pueden emplearse en cocina de múltiples formas, como in-

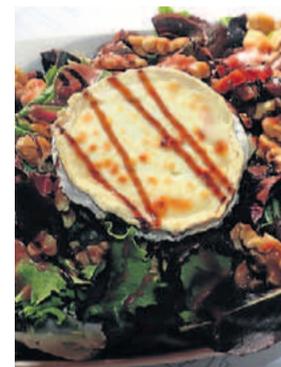
grediente de variados platos y postres. La repostería ha sabido aprovechar su enorme potencial. Almendras, avellanas, piñones o nueces no faltan, por ejemplo, en los turrone, los polvorones y los mazapanes en las Navidades. Pero durante todo el año, se encuentran como ingrediente en magdalenas, tartas y otros dulces, tanto en su interior, como parte de la masa, como coronando su decoración. Las nueces son, quizá, uno de los frutos secos más recurrentes también a la hora de elaborar salsas o cremas, por ejemplo, para acompañar platos de carne y de pasta. En este caso, solo hay que tostar las nueces en la sartén sin aceite y después triturarlas con nata en la batidora.

Por otro lado, debido a sus pro-

piedades saludables y su aporte calórico no faltan a la hora del desayuno. Los encontramos en la mayoría de los populares tazones mezclados con yogur, cereales y frutas variadas. Los obradores también han recurrido a este fruto seco para incorporarlo en sus panes.

Pero, además, las nueces se están haciendo hueco en el mundo de los licores; su sabor dulzón es aprovechado en la elaboración de licores junto a otros frutos secos. Una especialidad muy popular en Italia. En su versión más ligera, las grandes comercializadoras de este tipo de frutos secos ya han sacado al mercado bebidas vegetales con la nuez como ingrediente principal.

## El crujiente perfecto



**A. D. S.** Las nueces se han convertido en uno de los principales ingredientes para darle un toque crujiente a las ensaladas. Hay quien opta por los picatostes, pero lo cierto es que los frutos secos, en general, se han posicionado como una alternativa saludable a la hora de condimentar ensaladas.

La nuez funciona muy bien con quesos blancos y suaves, si se añade un poco de verde y una ligera salsa elaborada con frutos rojos. Así que no es de extrañar que sean una opción recurrente, que puede ser tanto plato principal como de acompañamiento. Se añaden habitualmente crudas y cortadas en trocitos pero también pueden presentarse como polvo de nueces espolvoreadas sobre las hojas de lechuga.

Están deliciosas con quesos más curados y membrillo o una mermelada.

Los más atrevidos juegan a darle un toque más dulzón con una capa de almíbar de azúcar para convertirlas en nueces garrapiñadas, que también pueden incorporarse a la ensalada correspondiente o presentarse en un platito aparte como un pequeño aperitivo del que disfrutar en cualquier momento.

## Un alimento cardiosaludable

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Este alimento, proveniente del nogal (*Juglans regia*) es originario de Persia. Rico en calorías, como todos los frutos secos, presenta un bajo contenido en agua y una alta densidad energética hasta aportar 14 gramos de proteínas por cada 100. Aquí encontramos la arginina, un aminoácido que es cardiosaludable, al favorecer la formación de sustancias que dilatan las arterias (óxido nítrico) y que, por tanto, disminuyen la tensión arterial. El aporte de grasas es elevado, no obstante el 90% son insaturadas; contiene ácidos grasos poliinsaturados esenciales del tipo omega 3 y omega 6, que reducen los

niveles de colesterol y triglicéridos de la sangre, y disminuye, por tanto, el riesgo cardiovascular. Registra cantidades considerables de ácido alfa-linolénico (7% del contenido graso), que es una grasa con un importante efecto hipolipemiante. La presencia de estos ácidos grasos poliinsaturados diferencian las nueces de otros frutos secos, de manera que se convierten en las más cardiosaludables de toda la familia. La proporción entre ácidos grasos saturados y poliinsaturados de la nuez es de 1 a 7-8, una proporción difícil de encontrar en otros alimentos naturales y que la industria alimentaria está intentando imi-

tar en algunos alimentos procesados. Este fruto seco también es rico en fibra, que beneficia el tránsito intestinal y previene varios tipos de cáncer, del tubo digestivo, sobre todo del colon.

Las nueces también se consideran un importante antioxidante gracias a su contenido en vitamina E, hasta disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer y de enfermedades cardiovasculares. Aportan cantidades significativas de vitamina B1 y B6 que favorecen el buen funcionamiento del sistema musculoesquelético y del cerebro, y, además, contienen minerales beneficiosos para el organismo.