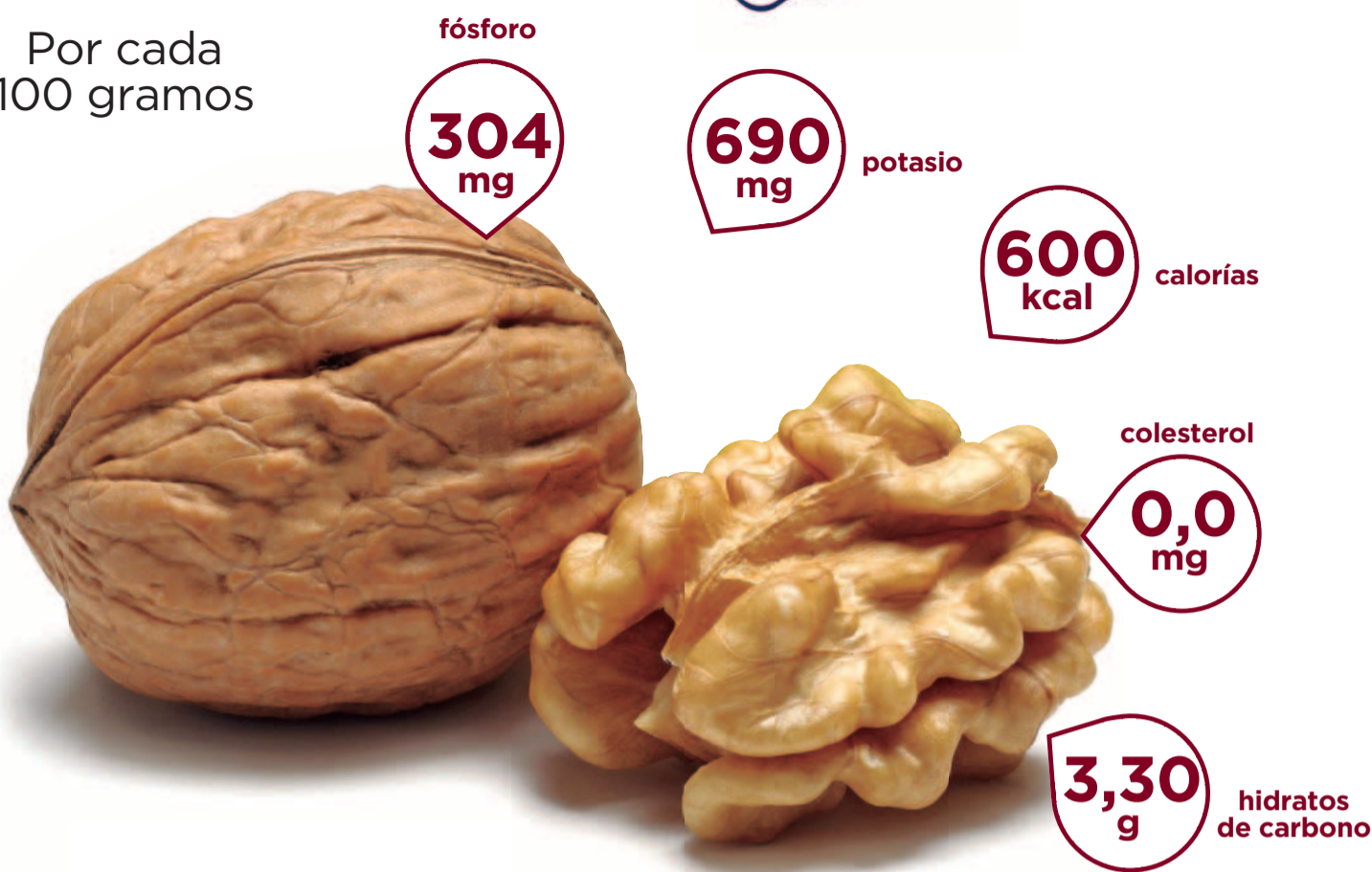


Por cada
100 gramos



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

ALIMENTO CARDIOSALUDABLE



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Este alimento, proveniente del nogal (*Juglans regia*) y originario de Persia, presenta una gran cantidad de beneficios nutricionales que han sido mostrados en investigaciones científicas durante estos últimos años. Es un alimento muy rico en calorías, como todos los frutos secos al presentar un bajo contenido en agua y una alta densidad energética (600 calorías por cada 100 gramos), aporta 14 gramos de proteínas/100 gramos, entre los aminoácidos más importantes esta la arginina, que es cardiosaludable, al favorecer la formación de sustancias que dilatan las arterias (óxido nítrico) y por tanto disminuyen la tensión arterial. El aporte de grasas es elevado, 60 gramos de grasas por 100 g de nueces. No obstante, a pesar de esta cantidad elevada, el 90% de las grasas de este alimento 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. Contienen cantidades considerables de ácido alfa-linolénico (7%

Rico en grasas saludables y antioxidantes

del contenido graso), que es una grasa con un importante efecto hipolipémico. La presencia de estos ácidos grasos poliinsaturados, diferencian las nueces de otros frutos secos, convirtiendo a la nuez en la más cardiosaludable. Estos frutos secos también son ricos 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 (0,8 mg/100 gramos), disminuyendo 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. Las nueces contienen minerales como el cobre, el zinc, el potasio, el magnesio y el fósforo, que son beneficiosos para nuestro organismo. A modo de resumen, podríamos recomendar a la población tomar un puñado de nueces peladas al día (unos 30-40 gramos), como una medida nutricional cardiosaludable.

NUEZ, CON SABOR A OTOÑO

Los celtas relacionaban las nueces con las profecias y les atribuían poderes afrodisíacos. Los astures consideraban al nogal peligroso, porque todo aquél que se durmiera a su sombra enfermaría. En Oriente, es árbol de difuntos, plantándose en los cementerios y, en los países nórdicos, celebra la vida y en el nacimiento de un niño se planta un nogal para conmemorarlo. La nuez, desde los tiempos en que el hombre vivía en la naturaleza, ha estado rodeada de numerosos tabús, formando parte de los ritos y ceremonias de muchos pueblos. Ligado a muchos mitos y leyendas, este árbol –uno de los más hermosos y de mejor madera– ofrece un gran fruto, la nuez. Grande por su calidad nutricional y de salud. Grande por sus posibilidades gastronómicas. Y buenas, buenas las de Castilla y León, las de El Bierzo por ejemplo, más pequeñas que las californianas, pero mucho más sabrosas. Un puñadito diario es salud; incluso si se está a dieta, al ser sacientes, pueden incluirse en el día a día sin abusar.



ANA SANTIAGO

personalidad un asado... Conviene guardarlas con cáscara y abrirlas para el consumo para que no pierdan cualidades; aunque las que se venden peladas resultan, sin duda, muy cómodas sobre todo para cocinar y, si se guardan protegidas del aire y no se tarda demasiado en consumirlas, resultan sabrosas. En el mercado se pueden encontrar enteras, troceadas o molidas a modo de harina.

Comer nueces con pan, en una ensalada de queso, o en una menestra de frutas o sobre un blanco yogur, para decorar cualquier tarta, llenar de

se aconseja escoger las nueces relativamente pesadas y llenas, con la cáscara intacta, sin grietas ni agujeros.

La mejor temporada para comprar nueces es en otoño, en particular, en el mes de noviembre. Es cuando se encuentran maduras y secas.

LEYENDAS

LAS 'BELLOTAS DE JÚPITER' DE LOS ROMANOS

Según la leyenda griega, Dioniso, dios del éxtasis místico, se enamoró de Caria, princesa Laconia. Por una rara enfermedad, la doncella murió muy joven, y Dioniso, para inmortalizar a su amada, ya que no podía endiosarla, la convirtió en el árbol del Nogal. Artemisa, diosa de la naturaleza, impresionada por este amor, bailó alrededor del árbol, quedando establecida así la costumbre de hacerlo en ciertas festividades anuales helenas. Como otros frutos secos, es comida de dioses. Las flores femeninas del nogal forman un fruto de cáscara verde de color púrpura verdoso con una semilla arrugada de color marrón en su interior que los romanos llamaban 'jovis glans' (bellotas de Júpiter); de ahí, el término genérico del árbol, 'juglans'. Al madurar, cae todo el fruto, incluida la cáscara.

La mejor forma de conservar las nueces es en un bote herméticamente cerrado, en un lugar fresco y seco. Las grasas de este fruto seco se oxidan con facilidad, por lo que si se dejan almacenadas durante mucho tiempo, pueden adquirir un sabor rancio. General-

mente, las nueces con cáscara se conservan bien hasta tres meses.

Además de ser uno de los frutos secos más apreciados por su agradable sabor, se utiliza también para derivados como el aceite de nuez, cuyo sabor es muy agradable y más dulce que el de oliva. Se usa generalmente para el aliño de ensaladas.

Por su parte, la nuez moscada es una especia aromática que se emplea molida en gran variedad de platos de la cocina internacional. Su uso se encuentra muy extendido por Asia, especialmente China e India, y África donde es habitual en todo tipo de preparados dulces y salados. En Europa se consideró durante siglos una especia de lujo por lo que se empleaba en salones de corte y casas nobles como símbolo de distinción, siendo habitual que los comensales invitados a un banquete llevaran consigo un poco de ralladura para aromatizar sus platos y bebidas.