

Walnut

Juglans regia L.



La nuez es el fruto del nogal, y pertenece a la familia de las juglandáceas. Su árbol crece en todos los climas templados del mundo. Se trata de un fruto con cáscara leñosa y dura, que al partirlo por la mitad presenta una pulpa seca de color marrón amarillento y con forma de cerebro. Existen más de quince variedades de esta familia, pero la más apreciada es la *Juglans regia*, denominada «nuez persa» o «inglesa». Otras variedades bien conocidas son: «nogal europeo» (*Juglans cinerea*), «nogal negro» (*Juglans nigra*) y «nogal de California» (*Juglans californica*).

Conocida y consumida desde tiempos prehistóricos, no se ha definido su origen con exactitud, se cree que Persia (Irán) y el Cáucaso es su tierra natal. Los griegos la llamaban *kara* (cabeza) por su parecido con el cerebro humano. Los romanos la consideraban el alimento de los dioses, mientras que todos los antiguos coincidían en asociar las nueces con salud y buena memoria.

Estacionalidad

La recolección de la nuez se realiza desde finales de septiembre hasta finales de octubre.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de nueces con cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos omega 3 y omega 6, proteína vegetal, fibra, magnesio, fósforo y vitamina B6.

Valoración nutricional

La nuez es un fruto seco muy energético y agradable al paladar; siendo su grasa, lo que lo hace más valioso. De ella, los ácidos grasos saturados (AGS) equivalen al 11%, los monoinsaturados (AGM) al 16%, y los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) al 68%. Con esto vemos que la proporción entre AGS y AGP, en la nuez, es de 1 a 7, proporción difícil de encontrar en otros alimentos naturales. El buen equilibrio en el aporte de ácidos grasos esenciales, y el aporte significativo de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, mejora el perfil lipídico —disminuyendo el colesterol LDL («malo»), aumentando el colesterol HDL («bueno») y reduciendo la hipertrigliceridemia—, reduce la presión arterial, disminuye el riesgo de formación de trombos, retrasa o corrige la aparición de diabetes del adulto y, previene las arritmias y la muerte súbita. Por su parte, los ácidos grasos omega 6 —57% del total de la grasa— son también recomendados para paliar el síndrome premenstrual y los trastornos derivados de la menopausia. Y los omega 3 —11% del total de la grasa— para mejorar las dolencias como la artritis reumatoide, la psoriasis y otras enfermedades inflamatorias.

Las nueces contienen hasta un 14% de proteínas. Sin embargo, las proteínas son deficitarias en un aminoácido esencial, la metionina, por lo que combinándolas con cereales (pan de nueces), se obtiene una proteína de calidad similar a la proteína animal. Por otro

lado, esta proteína tiene un importante contenido de arginina, aminoácido relacionado con la prevención de enfermedades cardiovasculares. Este elevado aporte en proteínas, convierte a las nueces en un alimento muy recomendado para los vegetarianos. Además, al ser una fuente importante de ácidos grasos omega 3, resultan más interesantes —si cabe— para todos aquellos vegetarianos que no consumen pescado.

Por su contenido en fibra, beneficia el tránsito intestinal y previene de varios tipos de cáncer, como el de colon.

Respecto a los minerales una ración de 20 g de nueces peladas, aporta el 9 y 8% de las ingestas diarias recomendadas para fósforo y magnesio, respectivamente, y cantidades algo inferiores de: selenio, potasio, hierro, zinc y calcio.

Es buena fuente de vitaminas B1, B2, B3 (niacina) y especialmente de ácido fólico y vitamina B6. Esta última vitamina interviene en el buen funcionamiento del cerebro, así como en la producción de glóbulos rojos en sangre.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	611	122	3.000	2.300
Proteínas (g)	14	2,8	54	41
Lípidos totales (g)	59	11,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,43	1,29	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,19	1,84	67	51
AG poliinsaturados (g)	40,23	8,05	17	13
ω-3 (g)*	6,43	1,286	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	33,8	6,760	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,3	0,7	375-413	288-316
Fibra (g)	5,2	1,0	>35	>25
Agua (g)	18,5	3,7	2.500	2.000
Calcio (mg)	77	15,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	2,3	0,5	10	18
Yodo (µg)	9	1,8	140	110
Magnesio (mg)	140	28,0	350	330
Zinc (mg)	2,1	0,4	15	15
Sodio (mg)	3	0,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	690	138	3.500	3.500
Fósforo (mg)	304	60,8	700	700
Selenio (µg)	19	3,8	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,12	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	3,5	0,7	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,73	0,15	1,8	1,6
Folatos (µg)	66	13,2	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,8	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NUECES SIN CÁSCARA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.