



▲ **Almendras.** Este fruto seco es muy recomendable.
:: EL NORTE

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

UN FRUTO SECO ESPECIAL



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Las almendras son una buena fuente de energía (580 calorías por 100 gramos), porque tienen muy poca agua y todos sus nutrientes están muy concentrados. Es un alimento, muy rico en proteínas (21 gramos por 100 gramos), aunque de bajo valor biológico como sucede con todos los vegetales. Con respecto a las grasas (50 gramos por 100 gramos), presentan un elevado porcentaje de grasas monoinsaturadas, que disminuyen el riesgo cardiovascular, y también grasas poliinsaturadas, que son las grasas que el organismo no puede sintetizar a partir de otras sustancias y que debemos ingerir necesariamente a partir de la dieta. Los hidratos de carbono que tienen las almendras (22 gramos por 100 gramos) son complejos; por ello, su absorción es lenta afectando menos a los niveles de azúcar en sangre. Es lo que denominamos en medicina un alimento con bajo índice glucémico. A lo que debemos unir que son fuente de fibra, en especial soluble que regula nuestro intestino y nuestro metabolismo de las grasas.

Un regalo nutricional de la primavera

Con respecto a las vitaminas, aportan sobre todo vitamina E, convirtiéndolo en un alimento con gran poder antioxidante. Algunos de los minerales que encontramos en las almendras son zinc, fósforo, sodio, potasio, magnesio y hierro. Pero donde destaca especialmente la almendra es en su aporte de calcio. Por último, en estos últimos años se han publicado estudios científicos que indican que un consumo regular de 7 a 10 almendras al día, podría disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, debido a su efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol, de triglicéridos y de insulina, mejorando el control de los pacientes diabéticos.

ALMENDRA: SALUD Y SABOR

E

En realidad una semilla la parte comestible de la almendra. Esta lágrima aplanada nace de un árbol que alcanza hasta los diez metros de alto y que, en primavera, llena los pa-

sesos de flores blancas o rosáceas, de un intenso olor. Dulces o amargas, las únicas comestibles son la primeras como un fruto seco de grandes cualidades nutritivas y gastronómicas. El origen de su cultivo se localiza en Asia, en una zona bastante amplia de Oriente Próximo, desde el mar Egeo hasta la meseta de Pamir. Después, siguió el mismo camino que otros muchos alimentos y llegó a Grecia y a Roma, y fueron los romanos quienes la difundieron ampliamente por el resto de Europa, desde donde llegó hasta América. El mercado ofrece todo el año este sabroso fruto seco. Almendras empaquetadas, enlatadas, con cáscara, peladas, crudas, tostadas e incluso garrapiñadas. Su alto valor calórico es debido a su alto aporte de grasas y a la escasa cantidad

ANA SANTIAGO



LO QUE CUENTA LA LEYENDA

SÍMBOLO DE JUVENTUD Y AMOR ETERNO

Cuenta la leyenda que el griego Demophon se enamoró de la princesa Phyllis, pero antes de la ceremonia matrimonial, el padre de Demophon muere y este tiene que ir al funeral, no sin antes jurar a su amada que volvería. Sin embargo calculó mal el tiempo de ausencia y retorno. Phyllis se desesperó y convencida, después de tres meses, de que ya no regresaría, se quitó la vida. La leyenda dice que los dioses se conmovieron tanto por su amor que la convirtieron en un almendro. A su regreso, Demophon destrozado por su dolor, ofrece un sacrificio al almendro y declara su amor eterno por Phyllis; el árbol respondió entonces estallando en flores. Por ello, el almendro se ha convertido en un símbolo de juventud impetuosa y amor eterno.

de agua y su contenido en fibra destaca sobre el resto de los frutos secos, por lo que tiene un efecto laxante mayor. Los antioxidantes, esas sustancias que protegen al organismo del daño oxidativo, que contribuye al envejecimiento y a varias enfermedades, están presentes en el recubrimiento marrón de la piel que ampara a las almendras.

Son muchos los estudios que relacionan su consumo regular con una buena salud cardiovascular, con la prevención de la osteoporosis, con unos niveles adecuados de azúcar en sangre y con un correcto equilibrio de colesterol.