

La nuez, un aliado para la salud

El nogal de Castilla y León es la especie más difundida en Europa



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Noceda, Nuez de Arriba, Vega de Nuez, Nogal de las Huertas... La toponimia de Castilla y León recoge multitud de referencias a la riqueza de esta tierra en este árbol caducifolio. Magníficos ejemplares en sus bosques y excelente su fruto, verdadero aliado para la salud, de sustancioso uso para esmerados menús o sencillos toques en los platos más domésticos.

Las nueces presentan un elevado valor nutritivo, con un contenido proteínico similar al de la carne, a la que superan en cuanto a la calidad de sus grasas y a su riqueza mineral y vitamínica. Disfrutar a menudo de las nueces es, además de un placer para el paladar, una efectiva medida para hacer frente a los problemas de colesterol y contribuye, en general, a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El único problema que genera es el de su alto aporte calórico; pero el consumo de una al día ofrece más que nada virtudes. Y para buenas nueces, aunque famosas sean las de California, las de El Bierzo u otras localidades de Castilla y León que, aunque suelen ser más pequeñas, son más sabrosas y de esta tierra.

Comer nueces simplemente con pan, en una ensalada de queso o sobre un blanco yogur, para decorar cualquier tarta o enriquecer un asado no dificulta el diseño de los pla-

tos que se llevan a la mesa y mejora sabor y apariencia.

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. Conviene guardarlas con su envoltorio 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.

De origen persa, su cultivo es milenar y son muchas las variedades; pero el nogal de Castilla es la especie más difundida en Europa, desde donde se extendió por todo el suroeste y centro de Asia, hasta el Himalaya y sudoeste de China. Es cultivado tanto por su noble madera o sus aromáticas hojas como por su fruto comestible, y también utilizada como ornamento.

En la Antigüedad, por su rugosa forma y su partición similar a la de

un cerebro, se pensaba que potenciaba la inteligencia. Ahora, por sus valores nutricionales, rica en proteínas, vitaminas del grupo B, oligoelementos, aceites, lecitina y ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados), se le atribuyen valores similares.

Tradicción

La tradición y la historia han legado multitud de usos medicinales para tratar los trastornos digestivos -su intensa acción astringente hace que las hojas de nogal y la nogalina (cáscara verde) resulten útiles en casos de diarrea, gastroenteritis, colitis, descomposición intestinal y flatulencias-, también en la reinitis (inflamación del conducto de la orina) y cistitis o las afecciones de

la piel y de las mucosas con la aplicación de una decocción de las hojas o la cáscara verde sobre la piel. Resulta beneficiosa siempre que se requiera una acción astringente, cicatrizante y antiinflamatoria y también para la diabetes, entre otras aplicaciones como la sífilis, hemorroides, herpes, problemas de circulación... y un largo etcétera de patologías que hoy en día tratan los fármacos; pero cuyo uso medicinal antiguo, sobre todo con infusiones, ensalza la nuez con éxito.

Este fruto seco es muy rico en omega 3, oligoelementos y vitaminas



VALOR NUTRICIONAL DE LAS NUECES

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Agua (g.)	18,50
Energía (kcal)	600,00
Energía (kJ)	2.511,00
Grasa total (g.)	59,00
Hidratos de carbono (g.)	3,30
Colesterol (mg.)	0,00
MINERALES	
Calcio (mg.)	77,00
Magnesio (mg.)	140,00
Potasio (mg.)	690,00
Fósforo (mg.)	220,00
Fósforo (mg.)	304,00
Selenio (g.)	19,00
VITAMINAS	
Eq. niacina (mg.)	3,50
Vitamina B6 (mg.)	0,73
Ácido fólico (g.)	66,00

Este alimento, que es la semilla del nogal (Juglans regia), 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 (600 calorías por cada 100 gramos), aporta 14 gramos de proteínas por cada 100 gramos, entre los aminoácidos más importantes esta la arginina, que es un aminoácido cardiosaludable, al favorecer la formación de sustancias que dilatan las arterias (óxido nítrico). El aporte de grasas es elevado, 59

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

SALUD PARA
EL CORAZÓN



www.ienva.org

gramos de grasas por 100 gramos de nueces. No obstante, 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% del contenido graso), que es una grasa con un importante efecto hipolipemiente. La presencia de estos ácidos grasos poliinsaturados, diferencian las nueces de otros frutos secos, convirtiendo a la nuez en más cardiosaludable. La proporción entre

ácidos grasos saturados y poliinsaturados que contiene la nuez es de 1 a 7 u 8, siendo una proporción difícil de encontrar en otros alimentos naturales y que la industria nutricional está intentando imitar en algunos alimentos artificiales. Su consumo diario, en sustitución de grasas saturadas de origen animal, es una buena recomendación para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Las nueces se consideran un importante antioxidante gracias a su contenido en vitamina E (0,8 miligramos por 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. Estos frutos secos son ricos en fibra, que beneficia el tránsito intestinal y previene varios tipos de cáncer, del tubo digestivo, sobre todo del colon. Por todo ello como resumen general, podríamos recomendar a la población tomar un puñado de nueces peladas al día (unos 30-40 gramos), como medida cardiosaludable y económica.