

# Nuez

## 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 poliinsaturados, ácidos grasos insaturados, ácidos grasos omega 3, fibra, hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo, magnesio, tiamina, niacina, folatos y vitamina B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

La nuez es un fruto seco muy energético y con un alto porcentaje de grasa en su composición. De ella, los ácidos grasos saturados (AGS) equivalen al 11% del total, los monoinsaturados (AGM) al 16%, y los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) al 68%. El buen equilibrio en el aporte de ácidos grasos esenciales, y el aporte significativo de grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas, mejora el perfil lipídico.

Las nueces son fuente de fibra y 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. Además es fuente importante de ácidos grasos omega 3.

La nuez es fuente de hierro, zinc, potasio, selenio, fósforo y magnesio.

Respecto a los minerales, una ración nueces aporta el 10% de las ingestas recomendadas de fósforo para la población de estudio.

Es también fuente de vitaminas B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub> (niacina) y especialmente folatos y vitamina B<sub>6</sub>. Esta última contribuye a la formación normal de glóbulos rojos.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	611	153	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	14	3,5	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	59	14,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,43	1,60	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	9,19	2,30	67	51
AG poliinsaturados (g)	40,23	10,06	17	13
$\omega$ -3 (g)*	6,43	1,61	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	33,8	8,5	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	3,3	0,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	5,2	1,3	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	18,5	4,6	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	77	19,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	2,3	0,6	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	9	2,3	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	140	35,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	2,1	0,5	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	3	0,8	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	690	172,5	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	304	76,0	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	19	4,8	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,3	0,08	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,12	0,03	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	3,5	0,9	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,73	0,18	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	66	16,5	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	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.