

Pistacho

Pistachio

Pistacia vera L.



El pistacho (*Pistacia vera L.*) es un árbol caducifolio dioico perteneciente a la familia *Anacardiaceae*, de ramificación abundante, copa amplia y porte de 5 a 7 m de altura. Su desarrollo es lento, pero la planta es muy longeva. El fruto es una drupa monosperma rica en aceite (contenido medio: próximo al 55%), de 2 a 2,5 cm de longitud, ovalado, seco, con cáscara dura, lisa y de color marrón, beige o rojo. La semilla es la parte comestible, compuesta por dos cotiledones voluminosos de coloración verde o verde amarillenta con tegumento rojizo. Su peso aproximado es 1.40 g; y su sabor característico, dulce y lechoso. Cuando el fruto madura, las cáscaras se abren, separándose parcialmente.

Los primeros fósiles del género *Pistacia* se encontraron en la isla de Madeira y datan de la era terciaria. Las diferentes especies de este género se difundieron por áreas muy diversas; en el caso del pistachero, su origen se localiza entre Asia Occidental y Asia Menor. Su cultivo se introdujo en España en la época romana, fue desarrollado por los árabes y desapareció en la Edad Media con los moriscos, tal vez por la eliminación de árboles machos improductivos. La reintroducción comercial del cultivo se produjo en 1980.

Generalmente las variedades de pistacho se clasifican de acuerdo con su lugar de origen o de cultivo y cada país tiene sus propias selecciones, cuyas diferencias radican fundamentalmente en el color y tamaño de la semilla, la época de recolección y su tendencia a dar frutos llenos. La variedad **Kerman** es la preferida por los consumidores, productores y procesadores, debido a su excelente calidad y rendimiento; aunque está caracterizada por una pronunciada alternancia en la producción. Otras variedades polinizadoras son: **Napolitana, Chico, Israel 502, Nazaret 1, Trames, Alumoth 29 y Santangilisi.**

Estacionalidad

Los pistachos se recolectan en el momento en que la cubierta exterior que cubre la cáscara se desprende con facilidad.

Porción comestible

53 gramos por cada 100 gramos de pistachos con cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos insaturados, ácidos grasos monoinsaturados, fibra, calcio, magnesio, zinc, potasio, fósforo, hierro, tiamina, vitamina E y folatos.

Valoración nutricional

Los pistachos constituyen un alimento muy calórico. Poseen un alto contenido en grasas insaturadas, sobre todo monoinsaturadas.

Respecto a los minerales, es fuente de calcio, magnesio, zinc, potasio, fósforo y hierro. Por ejemplo, una ración de pistachos cubre el 15% de las ingestas diarias recomendadas de fósforo, mineral que contribuye al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.

Respecto a las vitaminas, los pistachos son fuente de tiamina, vitamina E y folatos. La tiamina y los folatos contribuyen a la función psicológica normal mientras que la vitamina E contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	611	162	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,6	4,7	54	41
Lípidos totales (g)	51,6	13,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,8	1,80	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	31,4	8,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	6,1	1,62	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	15,7	4,2	375-413	288-316
Fibra (g)	6,5	1,7	>35	>25
Agua (g)	8,6	2,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	180	47,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,2	1,9	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	122	32,3	350	330
Zinc (mg)	2,8	0,7	15	15
Sodio (mg)	16	4,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	811	215	3.500	3.500
Fósforo (mg)	390	103	700	700
Selenio (μg)	3	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,69	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,45	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	58	15,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	6,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	5,2	1,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PISTACHO CON 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.