

GRÁFICO DE COMPARACIÓN DE NUTRIENTES PARA FRUTOS SECOS



Es posible que usted sepa medir la porción perfecta de una onza de almendras, pero ¿sabía usted que esas 23 almendras vienen cargadas de nutrientes? Cuando se comparan onza por onza, las almendras es uno de los frutos secos con el mayor contenido de fibra, calcio, vitamina E, riboflavina y niacina, además de ser uno de los frutos secos con más proteína y menos calorías. Las almendras proveen un paquete nutricional muy poderoso junto con un crujiente sabor que le mantiene fuerte todo el tiempo, haciendo de ellas un refrigerio saludable que lo hace sentir bien. El siguiente gráfico muestra cómo se comparan las almendras con otros frutos secos.

En base a una porción de una onza ¹	ALMENDRA	NUEZ DE BRASIL	ANACARDO	AVELLANA	MACADAMIA	PACANA	PISTACHIO	NUEZ
Calorias	160 ²	190	160	180	200	200	160	190
Proteínas (g)	6	4	4	4	2	3	6	4
Grasa Total (g)	14	19	13	17	22	20	13	18
Grasas Saturadas (g)	1	4.5	3	1.5	3.5	2	1.5	1.5
Grasas Polinsaturada (g)	3.5	7	2	2	0.5	6	4	13
Grasas Monoinsaturada (g)	9	7	8	13	17	12	7	2.5
Carbohydrate (g)	6	3	9	5	4	4	8	4
Fibra Dietética (g)	4	2	1	3	2	3	3	2
Potasio (mg)	208	187	160	193	103	116	285	125
Magnesio (mg)	77	107	74	46	33	34	31	45
Zinc (mg)	0.9	1.2	1.6	0.7	0.4	1.3	0.7	0.9
Vitamina b6 (mg)	0	0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.3	0.2
Foliato (mcg)	12	6	20	32	3	6	14	28
Riboflavin (mg)	0.3	0	0.1	0	0	0	0.1	0
Niacina (mg)	1.0	0.1	0.4	0.5	0.7	0.3	0.4	0.3
Vitamina e (mg)	7.3	1.6	0.3	4.3	0.2	0.4	0.6	0.2
Calcio (mg)	76	45	13	32	20	20	30	28
Hierro (mg)	1.1	0.7	1.7	1.3	0.8	0.7	1.1	0.8

Source: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, 2015: <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

Values were rounded in accordance with FDA rounding rules: <http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/LabelingNutrition/ucm064932.htm>. The orange number indicates the highest value.

1. All of the nuts are unsalted; almonds, Brazil nuts, hazelnuts, pecans and walnuts are unroasted; cashews, macadamia nuts and pistachios are dry roasted.

2. Un estudio del 2016 publicado en *Food & Function* demuestra que al momento de evaluar digestibilidad, las almendras enteras sin tostar pueden proveer aproximadamente 25 % menos calorías de lo que se creía originalmente. Los resultados demuestran que una onza de almendras (aproximadamente 23) contiene 123 calorías contrario a las 160 calorías listadas en las etiquetas de información nutricional. Se precisa más investigación para entender mejor los resultados del estudio y cómo esta técnica para calcular calorías podría afectar potencialmente el conteo de calorías en otras comidas.

Gebauer SK, Novotny JA, Bornhorst JM, Baer DJ. Food processing and structure impact the metabolizable energy of almonds. *Food & Function*. 2016;7(10):4231-4238.

© 2017 Almond Board of California. All rights reserved.