



INSTITUTO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS - INIA INTIHUASI

Beneficios del consumo de nuez

Giovanni Lobos L., Verónica Arancibia A., Hernán Salinas M.
globos@inia.cl

La superficie de nogales que presenta Chile es de 40.800 ha de acuerdo a Odepa-Ciren (2019), de las cuales se destacan la variedad Chandler y Serr (Figura 1), nueces que en su gran mayoría son destinadas a exportación, principalmente a mercados europeos y de Asia, debido a que es un producto de alta demanda por los diferentes beneficios que aporta su consumo.

A nivel mundial el consumo de nueces ha ido en aumento, pasando de 50 g por persona en el 2004 y en el 2015 fue de 100 g, estimándose que en el 2050 el consumo mundial sea de 260 g (ProChile, 2017), de esto, los países que lideran el consumo de nueces per cápita son; Turquía con 2.000 g, seguido por China con un consumo de 800 g, Italia con 600 g y en Chile el consumo per cápita es 100 gr (Odepa, 2017).

Parte de las nueces que no se exportan, son destinadas al consumo local, utilizándose principalmente en repostería, elaboración de snack, etc., siendo en formato natural la forma menos consumida y la que aporta mayores beneficios. El consumo recomendado es 25 gramos (5 mitades), lo cual satisface el 91% de las necesidades diarias del requerimiento de los ácidos grasos omega 3 (ácido Alfa Linolénico y ácido Docosahexanoico) (Castellanos *et al.* 2015; Covington, 2004; Greenberg, 2008).



Figura 1. Nueces con cáscara y pulpa de la variedad Serr.

La nuez es uno de los frutos secos que más aporte de materia grasa presenta, grasas saludables, sumado al aporte de fibra, proteína vegetal, ácido fólico, magnesio y calcio entre minerales, cualidades que diferencian la nuez de otros frutos secos y que se detallan a continuación.



Por qué debemos consumir nueces

Son diversos los estudios que indican que el consumo de nuez genera numerosos beneficios para la salud, principalmente por la composición de sus ácidos grasos, la nuez contiene hasta un 68%, de los cuales, los que mayor importancia tienen son del tipo poliinsaturados que son las grasas saludables, sumados a los ácidos alfa-linolénico y linoleico encargados de regular los efectos antiinflamatorios de los vasos sanguíneos, además de reducir los lípidos en la sangre (Guash-Ferré *et al*, 2018). En la **Figura 2** y **Tabla 1**, se detallan los beneficios del consumo de la nuez y composición nutricional.

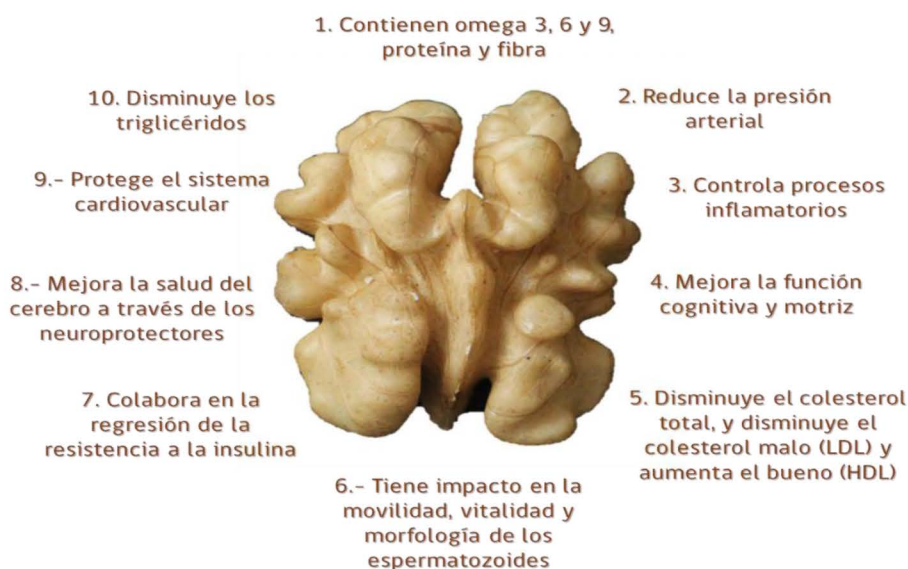


Figura 2. Beneficios que aporta el consumo de la nuez. (Guash-Ferré *et al*, 2018; Robbins *et al*, 2012, Brennan *et al*, 2012; Rock *et al*, 2012).

Cuadro 1. Contenido nutricional de la nuez por cada 100 g. (fuente: laboratorio alimentos INIA Intihuasi e INTA)

Calorías	654 Kcal	Magnesio	158 mg	Cobre	1,5 mg
Humedad (%)	2,8	Potasio	441 mg	Vitamina C	1,3 mg
Grasa (%)	67,6	Sodio	2 mg	Vitamina B1	0,34 mg
Proteína (%)	17,6	Fósforo	346 mg	Vitamina B2	0,15 mg
Hidratos de Carbono (%)	1,8	Calcio	98 mg	Vitamina B6	0,53 mg
Ceniza (%)	1,7	Hierro	2,9 mg	Vitamina A	41 IU
Fibra cruda (%)	8,5	Zinc	3 mg	Vitamina E	2,9 mg

La caracterización de la nuez fue desarrollada por INIA Intihuasi, a través del proyecto “Descripción de la nuez y subproductos” Código BIP 30485987-0, financiado por el Fondo de Innovación para la Competitividad (FIC) región de Coquimbo.

INIA más de 55 años
Aportando al sector agroalimentario nacional

Comité Editor: Cristina Vergara H. y Karinna Maltés.

Permitida la reproducción total o parcial de esta publicación citando fuente y autor.
Más información: Giovanni Lobos L., INIA Intihuasi, globos@inia.cl

