



# LA NUEZ

## ¿MUCHO RUIDO Y POCAS NUECES?

Mi abuela paterna, nos repetía una frase que al crecer supe que era de Einstein "La mente es igual que un paracaídas solo funciona si se abre". Sí, abrir la mente, no cerrarse a las rutinas, no dejarse arrastrar por hábitos, "abramos nuestra mente", nos repetía en japonés, con su pícaro mirada y completo desinterés en aprender el español. Y procedía con el encanto que sólo tienen las abuelas a abrirnos las nueces mientras decía "La naturaleza es sabia, las nueces se parecen al cerebro, comer nueces fomenta la inteligencia". Y yo comía la nuez de cada día con la esperanza de aumentar mi inteligencia.

En el negocio de la nuez de nogal como fruto seco hay dos mercados, el de la nuez con cáscara y el de la nuez sin cáscara o en mitades. Actualmente, es habitual encontrar las nueces a la venta ya peladas, en mi infancia era imposible. Recuerdo que mis hermanas y primos colocábamos las nueces entre la puerta y la pared para romper su cáscara con las bisagras, más por diversión ya que trituramos su contenido; "mucho ruido y pocas nueces" decía mi madre, mientras mi obāchan nos daba una serie de trucos para abrir las nueces sin romper el fruto interior. Para los que eran pacientes les enseñaba a sumergirlas en agua tibia con sal para que la cáscara se ablande y rompa con facilidad.

Abrir nueces sin cascanueces se convirtió durante mi niñez en una aventura y tarea intrépida, más aún si las palmas de las manos eran pequeñas y no lograban que las ranuras de ambas nueces coincidieran. Encajar sus bordes, cerrar la mano y dar un leve golpe con la otra mano, en la dirección de las ranuras. Las nueces se abrían sin problema y además si teníamos suerte con el fruto entero, podíamos verificar que se parecía al cerebro, cosa que a mis escasos 5 años no entendía, ya que para mi el fruto se parecía más al rostro arrugado de mi querida obāchan.

### ¿Cómo se consume?

En su forma natural, crudas y sin condimentar. También puedes incluirlas en diferentes recetas. Los nutricionistas recomiendan combinar las nueces con cereales para obtener una proteína de calidad similar a la proteína animal. Como aceite de nueces, resulta tan sabroso como nutritivo.

### ¿Cómo se conserva?

Para conservar mejor su sabor y propiedades lo mejor es comprarlas con cáscara y guardarlas en un lugar fresco y seco; pero si están peladas, mejor en el refrigerador, en un recipiente herméticamente cerrado.

### ¿Cuánto consumir?

Para los adultos, un puñado (30 gramos) diario. Para los niños, una nuez diaria es recomendable para ayudar a su desarrollo físico y mental, la concentración y rendimiento académico. 30 gramos diarios le ayudará a llevar un estilo de vida saludable, afirma la nutricionista Julia Farré.

### ¿Cuándo consumir?

Son una opción excelente en el desayuno o a media mañana, por la gran cantidad de energía que aportan y su bajo índice glucémico caen mejor en invierno.

### ¿Qué precauciones tomar?

Las personas propensas al desarrollo de piedras en el riñón o en la vesícula deben evitarlas, por su alto contenido de oxalatos, responsables de la formación de cálculos renales. En el caso de los niños y ancianos es preferible que las coman trituradas y servidas en papilla.

### ¿Por qué su consumo es importante?

Un estudio de la Escuela de Medicina David Geffen de la Universidad de California (EE UU), demostró que el consumo de nueces ayuda a la función cognitiva del cerebro. Fortalecen la salud pues contienen antioxidantes hasta 15 veces más potentes que las espinacas, los tomates, las zanahorias o las naranjas.

Consumir más de tres dosis de 28 gramos de nueces semanalmente puede aumentar su esperanza de vida, según un estudio español en 7.000 personas entre 55 y 90 años reducen su mortalidad en un 45% y las enfermedades cardiovasculares disminuyen un 55%.

Sheila West, de la Universidad Estatal de Pensilvania (EE UU) dice "No podemos evitar el estrés en la vida cotidiana, pero sí

podemos mejorar la respuesta biológica a través de la alimentación", las nueces mantienen la presión arterial baja en situaciones de estrés, a la vez que reducen la proteína C-reactiva.

Según la Journal of the American Heart Association, una dosis diaria de 43 gramos de nueces reduce los niveles de colesterol "malo" (LDL) y aumenta la concentración de colesterol "bueno" (HDL) en la sangre, el poder reductor de la nuez está por encima del aceite de oliva.

### ¿Qué propiedades nutricionales destacan en las nueces?

Gran cantidad de fibra, hidratos de carbono de lenta absorción y proteínas de muy alto valor biológico (contienen hasta un 18% de proteínas, nueve aminoácidos esenciales), una rica fuente de vitaminas (A, B1, B2, B3, B6, C y E). Contiene agua, materias nitrogenadas, grasas, celulosa, minerales como el potasio, fósforo, calcio, hierro, magnesio, azufre, hierro, fruto seco más rico en cobre y zinc. Contiene varios antioxidantes poderosos.

### Beneficios del consumo de nueces

**1.SISTEMA CARDIOVASCULAR**, el Omega 3 ayuda a disminuir los niveles de triglicéridos y colesterol, la prevención de coágulos en las arterias, disminución de la presión arterial, fluidifica la sangre. El Omega 9 regula el colesterol, aumenta el colesterol bueno HDL, previniendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

**2.SISTEMA NERVIOSO**, la nuez cuida el cerebro, el contenido en grasa de la nuez es más de las 3/5 partes de su peso. El cerebro se constituye básicamente por grasas y éstas permiten la conexión entre las neuronas debido a su papel de neurotransmisores. Demanda otros componentes como la lecitina, el fósforo y las vitaminas del grupo B, que le dotan de energía y fortalecen la memoria. Su riqueza en omega 3 previene la aparición de problemas por depresión, hiperactividad e incluso insomnio. Contienen triptófano y vitamina B6 que favorecen a mantener un estado de relajación y ayudan a conciliar el sueño. Comer nueces puede ponerle freno al deterioro cognitivo porque los antioxidantes evitan que menoscaben la salud de las neuronas, como lo demostraron James Joseph y sus colegas de la Universidad de Tufts (EE UU). Los investigadores sospechan que las nueces mejoran la comunicación entre neuronas y favorecen la formación de células nuevas y resultan un buen aliado para mejorar la función cerebral, ya que son ricas en polifenoles que benefician la memoria, la concentración y la velocidad de procesamiento de información. Tienen un alto contenido en serotonina, sustancia que ofrece sensación de bienestar, que facilita que el cuerpo funcione con mayor eficiencia, contribuyendo al mantenimiento de una sensación de felicidad y aliviando la sensación de ansiedad. Las sustancias antioxidantes de la nuez con sus propiedades antienviejimiento, pueden prevenir o tender a reducir la severidad de las enfermedades neurodegenerativas, como el Parkinson, la demencia senil o el Alzheimer.

**3.SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETOR**, las grasas que contienen reducen el apetito y aumentan la sensación de saciedad. Una ración diaria ayudará a evitar las ganas de picar entre comidas y los antojos. Gracias a su aporte de fibra te ayudan a regular el tránsito intestinal y combatir el estreñimiento. Su digestión no deja residuos tóxicos, siendo fácilmente asimilable por el organismo humano.

**4.SISTEMA INMUNOLÓGICO**, las nueces aportan vitaminas del grupo B y minerales como el zinc, que potencian el sistema inmunológico y favorecen a mantenerte sano y fuerte todos los días. El aumento y activación de la cantidad de linfocitos produce un aumento de nuestras defensas.

**5.SISTEMA REPRODUCTOR**, un puñado de nueces (75 gramos) ayuda a que los espermatozoides aumenten su concentración. La clave reside en los ácidos grasos contribuyen a que el esperma madure y reduce las anomalías cromosómicas que causan esterilidad masculina, de acuerdo con un estudio de la Universidad de California (EE UU).

**6.TEJIDOS**, por su contenido en proteínas con alto valor biológico es un alimento formador y reparador de tejidos. La combinación del zinc y la vitamina B ayuda a conservar la piel en buen estado, a la prevención de la aparición de eccemas y piel seca. Ricas en calcio, magnesio y boro, minerales fundamentales para la calcificación, ayudan a combatir los efectos de la osteoporosis, especialmente para aquellas mujeres que se encuentren en la postmenopausia.

**7.SISTEMA LOCOMOTOR**, posee una función antiinflamatoria y alivia el dolor de enfermedades como la artritis reumatoide. Para deportes de resistencia aumenta el rendimiento, reduce el dolor y retrasa la aparición del cansancio según un estudio coreano.

**8.DIABETES**, regula los niveles de azúcar, gracias a la lenta liberación de hidratos de carbono. Existe una relación inversamente proporcional entre el consumo de nueces y el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2 en mujeres.

**9.ANTICANCERÍGENO**, combate el cáncer de colon porque actúa como un probiótico a nivel digestivo, optimizando la composición de la comunidad de bacterias instaladas en nuestro intestino. Y como resultado, el colon se mantiene más sano y protegido frente a los tumores, que se reducen a menos de la mitad. Es un aliado en la prevención del cáncer de próstata y de mamas. Para cualquier problema de salud les recomiendo acudir a su médico de confianza.

### Un fruto con historia

Se consume desde épocas prehistóricas. Son originarias de Asia del este y del sudeste de Europa.

### ¿Dónde se produce?

Actualmente su producción se lleva a cabo principalmente en las zonas templadas. Los principales países productores son China, India, Estados Unidos, Nigeria, Irán y México. Juntos, representaron 69% de la cosecha mundial de nueces. Otros son la Unión Europea, Ucrania, Chile, Turquía y Moldavia.

### ¿Para qué sirve?

Gracias a su valor energético, le ayudarán a cubrir sus necesidades diarias aumentadas de energía y micronutrientes. Las nueces tienen un gusto suave, que les da versatilidad y las convierte en el ingrediente ideal para acompañar cualquier plato.

Valor nutricional por 100g	
Calorías:	498-700 kcal
Grasas totales:	50,1g
Hidratos de carbono:	23,1g
Proteínas:	18g

### Marisol en su sección Cocina Fácil

Marisol nos ofrece en las siguientes páginas 32 y 33 un delicioso enrollado de cerdo express relleno de tocino, nueces picadas, guindones, espárragos y pimientos, muy recomendable para celebrar estas fiestas que se avecinan. Queridos lectores, esperamos que esta receta sea de su agrado y lo disfrute en familia. ¡Feliz Navidad y Feliz Año 2020!