

Por qué las nueces de macadamia, pecanas y de castilla deben estar en su lista del supermercado

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Las nueces de macadamia y pecanas son opciones superiores, sobre todo si lleva una dieta cetogénica, por sus altos niveles de grasa y bajos niveles de carbohidratos y proteínas
- › Las nueces de castilla, a pesar de tener un contenido ligeramente más alto de proteínas y carbohidratos, también son una excelente opción, en especial porque recientes investigaciones sugieren que consumirlas puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- › Posiblemente no se haya percatado de que la mayoría de los frutos secos que se etiquetan como tostados se han frito en aceite vegetal y a menudo a altas temperaturas, lo que lo pone en riesgo de estar expuesto a la acrilamida, un posible carcinógeno
- › Para obtener los mejores resultados, siempre compre frutos secos orgánicos y sin procesar, también sumérjalos durante 8 a 12 horas antes de consumirlos con el fin de descomponer los compuestos vegetales que de otro modo los harían difíciles de digerir; las nueces de macadamias son una excepción y no es necesario que las remoje
- › Si suele comer frutos secos, debe tener en cuenta su contenido de proteínas porque la mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen proteínas en exceso, lo que puede ser nocivo para la salud

Aunque muchos consideran que los frutos secos no son más que un snack, debería considerar la posibilidad de consumir algunos más a menudo por diversas razones

relacionadas con la salud. En lo particular, los 3 frutos secos que recomiendo son las nueces de macadamia, pecanas y de castilla.

Puesto que las nueces de macadamia y pecanas tienen altos niveles de grasa y bajos niveles de proteína y carbohidratos, son opciones superiores, sobre todo si lleva una dieta cetogénica.

Las nueces de castilla, aunque son ligeramente menos ideales que las nueces de macadamia y pecanas debido a su mayor contenido de proteínas y carbohidratos, también son una excelente opción, en especial porque las recientes investigaciones sugieren que consumirlas puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Antes de agregar las nueces de macadamia, pecanas y de castilla a su lista del supermercado, observemos más de cerca la composición de cada una y descubramos qué las hace una opción saludable.

Por qué las nueces de macadamia son beneficiosas

En comparación con cualquier otra nuez, las nueces de [macadamia](#), que se encuentran entre mis frutos secos favoritos, tienen el contenido más alto de grasa y los niveles más bajos de proteína y carbohidratos.

Si lleva una [dieta cetogénica](#), probablemente ya sepa que las nueces de macadamia son una fuente de energía nutricional y son útiles para quienes son partidarios de dicha dieta porque están repletas de grasa aable.

Una porción de 1 onza – 28 gramos (g) o alrededor de 10 a 12 nueces de macadamia– contiene 21 g de grasa, 2 g de proteína y 4 g de carbohidratos. Además, las nueces de macadamia crudas contienen altas cantidades de vitaminas B, magnesio, manganeso, fósforo y potasio.

Una sola porción de nueces de macadamia proporciona el 58 % de su requerimiento nutricional de manganeso y el 23 % de su consumo diario recomendado de vitamina B1.

Además, alrededor del 60 % del ácido graso en las nueces de macadamia es el ácido oleico del ácido graso monoinsaturado (MUFA, por sus siglas en inglés).

Las aceitunas son famosas por contener cantidades saludables de ácido oleico y las nueces de macadamias contienen aproximadamente el mismo nivel de ácido oleico que las aceitunas. A continuación, descubrirá más razones para enamorarse de las nueces de macadamia:

En vista de su alto contenido de MUFA, al igual que otros frutos secos, ofrecen propiedades cardio protectoras. Se ha demostrado que optimizan el colesterol total y de lipoproteínas de baja densidad (LDL), la apolipoproteína B (ApoB) y los triglicéridos.

Contienen **flavonoides** conocidos por ayudar a prevenir el daño celular y proteger su cuerpo de las toxinas ambientales. Una vez que se consumen dichos flavonoides se convierten en antioxidantes, que destruyen los radicales libres y lo protegen de enfermedades como el cáncer.

Su alto contenido de grasa puede actuar como un supresor del apetito. Esto significa que un pequeño puñado lo saciará por más tiempo en comparación con un bocadillo azucarado cuyas calorías sean equivalentes.

Como una excelente fuente de proteína, también son bajas en sodio con una crujiente sensación. Son un bocadillo más saludable en comparación con los bocadillos salados y procesados.

Una porción de 10 a 12 de nueces de macadamia contiene 2.4 g de fibra dietética, lo que representa alrededor del 10 % de su requerimiento diario de fibra. Como tal, las nueces de macadamia promueven la digestión saludable y la salud intestinal.

Pueden proporcionar magnesio y fósforo, así como calcio, y son útiles para apoyar la mineralización de los huesos y dientes, así como la absorción y el transporte de nutrientes vitales.

En comparación con otros frutos secos, las nueces de macadamia cuentan con la mejor proporción de omega-3 a omega-6 y, por lo tanto, son una opción más saludable – sobre todo si está tratando de evitar la inflamación.

Por qué las pecanas son una opción saludable

Las nueces **pecanas**, otro de mis frutos secos preferidos, tienen el segundo contenido más alto de grasa y el segundo contenido más bajo de proteínas y carbohidratos entre los frutos secos. Junto con las nueces de macadamia, las pecanas crudas pueden ser una fuente alimenticia beneficiosa si lleva una dieta cetogénica.

Una porción de 1 onza – 28 g o alrededor de 19 mitades – contiene 21 g de grasa, 3 g de proteína y 4 g de carbohidratos. Además, las pecanas contienen buenas cantidades de vitamina E y vitamina B, sobre todo tiamina (B1).

En términos de minerales, una porción de 1 onza proporciona el 64 % de su valor diario de manganeso, el 17 % de su requerimiento de cobre y el 9 % de su requerimiento diario de magnesio y zinc. Los casi 3 g de fibra por porción que las pecanas conceden le pueden ayudar a mantener su sistema digestivo bien regulado. A continuación, descubrirá más beneficios de comer pecanas crudas:

Contienen poder antioxidante debido a la presencia de vitamina E y fitoquímicos como la luteína y zeaxantina, que neutralizan los radicales libres y protegen su cuerpo contra infecciones y enfermedades, esto incluye al cáncer.

Otro fitoquímico que contribuye a su actividad antioxidante es el ácido elágico, que ayuda a evitar que los compuestos cancerígenos se unan a su ADN y proliferen.

Están repletas de ácidos grasos como el ácido oleico, que es ideal para controlar el peso.

Contienen esteroides vegetales que ofrecen propiedades para optimizar el colesterol.

Su vasto contenido de tiamina ayuda a que sus células conviertan los carbohidratos en energía, asimismo, respalda su función cardíaca, muscular y sistema nervioso.

Su magnesio reduce la presencia de proteína C reactiva e interleucina-6, de igual forma protege contra la inflamación generalizada dentro de su cuerpo.

Por qué las nueces de castilla son beneficiosas

Si come habitualmente frutos secos pero pasa por alto las **nueces de castilla**, posiblemente esté perdiendo importantes beneficios. Aunque contienen un poco menos de grasa y un poco más de proteína en comparación con las nueces de macadamias y las pecanas, las de castillas son un fruto seco saludable.

Una porción de 1 onza – 28 g o alrededor de 14 mitades – contiene 18 g de grasa, 4 g de proteína y 4 g de carbohidratos. Las nueces de castilla también contienen casi 2 g de fibra, así como vitaminas B, C y E. En términos de minerales, una porción de 1 onza proporciona ricos depósitos de magnesio, fósforo y potasio. Además, las nueces de castilla tienen estos impresionantes beneficios:

Se ha demostrado que una alimentación con un alto contenido de nueces de castilla y otros frutos secos desempeña un papel en el apoyo de la salud cardíaca, sobre todo debido al **aminoácido l-arginina**.

Aproximadamente el 90 % de los fenoles – como los flavonoides, ácidos fenólicos y taninos – que se encuentran en las nueces de castilla residen en su piel.

Se dice que comer un puñado de nueces de castilla al día reduce la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También se ha demostrado que ralentizan el crecimiento tumoral en animales.

Si es un hombre cuyo estilo de alimentación es occidental, los estudios sugieren que consumir niveles más altos de **ácidos grasos poliinsaturados (PUFA, por sus siglas**

en inglés), que se encuentran en las nueces de castilla, puede aumentar la calidad de su esperma.

Se cree que consumir nueces de castilla mejora la función cerebral y la cognición.

Se ha demostrado que consumir nueces aumenta los niveles de 3 bacterias intestinales beneficiosas – Clostridium, Faecalibacterium y Roseburia – que producen un derivado metabólico llamado butirato que, se cree que mejora la salud de su colon.

"Las nueces de castilla han sido denominadas como un 'súper alimento' porque son ricas en **ácidos grasos omega-3**, ácido alfa-linolénico y fibra, asimismo, contienen una de las mayores concentraciones de antioxidantes", afirma la nutrióloga registrada Lauri Byerley, profesora adjunta de investigación de fisiología en la Universidad Estatal de Luisiana. "[O]tro beneficio de este superalimento puede ser que realiza cambios beneficiosos en la microbiota intestinal".

El consumo de nueces de castilla puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2

Un estudio epidemiológico publicado en la revista Diabetes/Metabolism Research and Reviews, donde participaron 34 000 adultos en los Estados Unidos, sugiere que consumir nueces de castilla puede reducir a la mitad su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, en comparación con las personas que no consumen frutos secos.

La investigación, realizada en 2018 por la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA), sugiere que comer 3 cucharadas soperas, o 42.5 g, de nueces de castilla al día está relacionado con una propensión 47 % más baja de diabetes tipo 2. Los datos se recopilaron de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (NHANES) y se centraron en adultos de 18 a 85 años.

A los participantes en el estudio se les hicieron preguntas sobre su tipo de alimentación y se sometieron a pruebas de diabetes mediante mediciones de laboratorio comunes,

como la glucosa en plasma en ayunas y la hemoglobina A1c.

En palabras de Lenore Arab, epidemióloga nutricional y profesora adjunta de la Escuela de Medicina de la UCLA: "Estos hallazgos proporcionan más evidencia de orientación alimentaria que puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes.

En dicho estudio, la fuerte conexión que vemos entre quienes consumen nueces de castilla y la menor prevalencia de diabetes tipo 2 es otra justificación para incluir nueces en su alimentación".

La cantidad de nueces de castilla que se recomienda consumir para reducir a la mitad el riesgo de diabetes es similar a la porción recomendada, que es de 4 cucharadas soperas (56.7 g).

Los datos sugieren que el efecto de consumir nueces de castilla sobre la diabetes puede ser más potente entre las mujeres que entre los hombres. Si bien este estudio parece algo insólito, sobre todo si le gusta comer frutos secos, cabe señalar 2 limitaciones importantes relacionadas con la investigación:

- A los participantes se les preguntó sobre sus elecciones alimentarias en el transcurso de 1 o 2 días, lo que podría representar o no su patrón habitual de consumo de nueces de castilla
- Dada la naturaleza transversal del estudio, los hallazgos no prueban que comer nueces de castilla influye directamente en presentar menor riesgo de desarrollar diabetes

Aunque los frutos secos son saludables, consulte su contenido de proteínas y no consuma demasiados

La mayoría de los frutos secos, como las nueces de macadamia, pecanas y de castilla, se deben comer con moderación. Aunque puede pensar que la razón para moderar su consumo está relacionada con su alto contenido de grasa, recuerde que el tipo de grasa que puede obtener de estos frutos secos es el tipo saludable que su cuerpo y cerebro

necesitan para desarrollarse. Lo que más me inquieta sobre algunos frutos secos es su alto contenido de proteínas.

Puesto que los frutos secos por lo general se consideran como snacks, posiblemente no piense en contar la proteína que contienen como parte de su consumo diario total. Aún y cuando no consuma frutos secos, **la mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen de 3 a 5 veces más proteínas de las que necesitan.**

Comer demasiada proteína puede elevar el nivel de glucosa, aumentar el peso, estresar los riñones, lixiviar los minerales óseos y estimular las células cancerígenas. Por esas razones, es fundamental que monitoree la cantidad de proteína que está consumiendo y que tome en cuenta la proteína de los frutos secos.

Si desarrolla el hábito de comerlos por puñados y sin pensarlo, fácilmente podría superar su consumo diario recomendado de proteínas. Para tener una salud óptima, debe limitar su consumo de proteínas a alrededor de 0.5 gramos de proteína por libra de masa corporal magra.

Para la mayoría de las personas, esta equivalencia oscila entre los 40 y 70 gramos por día. Por ejemplo, una persona que pesa 160 libras (72 kg), con 128 libras (58 kg) de masa corporal magra, debe comer aproximadamente 64 g de proteína al día.

Por qué es importante elegir frutos secos orgánicos

Cuando elija frutos secos, busque aquellos que sean de alta calidad, orgánicos, y en su forma cruda. Evite los que estén tostados o pasteurizados, así como los cubiertos de azúcar o chocolate y leche. Contrario a lo que pueda pensar, solo los frutos secos que han sido tostados en seco son verdaderamente tostados.

La mayoría de los frutos secos que se etiquetan y comercializan como tostados en realidad se fríen en aceite vegetal. Puede saber si esto es así por la etiqueta de ingredientes que señalará el tipo de aceite utilizado para freír. Esta práctica no es recomendable por ciertas razones:

1. La mayoría de los aceites vegetales no son saludables y contienen un exceso de grasas omega-6. Además, algunos aceites vegetales que se utilizan para freír frutos secos, como el aceite de canola, son transgénicos (GE, por sus siglas en inglés).
2. Tostar los frutos secos aumenta la posibilidad de que se forme un posible carcinógeno llamado acrilamida, que es producto de una reacción química entre los azúcares de ciertos alimentos y un aminoácido llamado asparagina.

La **acrilamida**, que es mejor conocida como el "pardeamiento" en las papas fritas y papas a la francesa, puede formarse en ciertos frutos secos cuando se fríen o se tuestan a temperaturas superiores a los 121 ° C (250 ° F) por tiempos de cocción prolongados.

3. Los aceites vegetales calentados a altas temperaturas se pueden oxidar fácilmente, lo que promueve la formación de radicales libres que causan enfermedades. Los frutos secos que se oxidan también pueden volverse rancios y atraer micotoxinas fúngicas. Puede identificar estos frutos secos por un olor rancio o echado a perder.
4. Los frutos secos tostados a altas temperaturas pueden contener menores cantidades de antioxidantes, vitaminas y otros nutrientes. Además, las grasas saludables en algunos pueden dañarse por el alto índice de calor.

Para obtener mejores resultados, compre frutos secos crudos y remójelos antes de consumirlos

Su opción más saludable es consumir frutos secos crudos. Ahora bien, es importante tener en cuenta lo difícil que puede ser encontrar frutos secos que verdaderamente sean crudos en los Estados Unidos. Por ejemplo, las **almendras** pasteurizadas que se venden en América del Norte todavía pueden etiquetarse como "crudas" aunque hayan sido blanqueadas, procesadas al vapor o tratadas de otra manera.

Aunque posiblemente no pueda verificar si los frutos secos que son etiquetados como crudos, realmente lo sean, busque fuentes confiables y haga todo lo posible por encontrarlos. También le recomiendo que remoje sus frutos secos – durante unas 8 o 12 horas – antes de consumirlos con el fin de reducir su contenido de ácido fítico.

El ácido fítico, que se encuentra en los revestimientos de los frutos secos (y semillas), es un "antinutriente" responsable de drenar nutrientes vitales para su cuerpo.

Al remojar los frutos secos, ayuda a eliminar el ácido fítico y distiende la capa de la enzima, que puede eliminarse de los frutos secos como las almendras. (Dadas sus mínimas cantidades de inhibidores enzimáticos, no es necesario remojar las nueces de macadamia y otros frutos secos de color claro).

Como inhibidores naturales, las capas de las enzimas ayudan a proteger los frutos secos conforme se vayan desarrollando y evitan que broten prematuramente.

Aunque los recubrimientos son beneficiosos para los frutos secos en sí, sus antinutrientes pueden interferir con las enzimas digestivas y metabólicas de su cuerpo, lo que hace que sean más difíciles de digerir. Cuando los frutos secos se remojan, comienza el proceso de germinación, lo que permite que los inhibidores de la enzima se desactiven y sean mucho más fáciles de digerir.

Dadas sus superiores propiedades nutritivas, beneficios y conveniencia, espero que considere la posibilidad de agregar **nueces de macadamia, pecanas y de castilla** a su lista del supermercado esta misma semana.

Fuentes y Referencias

- [SELF Nutrition Data, Nuts: Macadamia Nuts, Raw](#)
- [Food Matters October 14, 2015](#)
- [The American Journal of Clinical Nutrition December 2015; 102\(6\): 1347–1356](#)
- [SELF Nutrition Data, Nuts: Pecans, Raw](#)
- [Global Healing Center January 8, 2016](#)
- [PreventDisease.com May 6, 2018](#)
- [The Journal of Nutrition April 2014; 144\(4 Suppl\): 547S-554S](#)
- [WebMD March 28, 2011](#)

- Louisiana State University Health New Orleans School of Medicine, LSUHealthNO Research Finds Walnuts May Promote Health by Changing Gut Bacteria
- The Journal of Nutrition April 2014; 144(4): 555S-560S
- Heliyon February 2017; 3(2): e00250
- The Journal of Nutrition Health and Aging May 2014; 18(5): 496–502
- The Journal of Nutrition May 3, 2018 [e-Pub ahead of print]
- Medical News Today May 8, 2018
- Diabetes Metabolism Research and Reviews June 21, 2018 [e-Pub ahead of print]
- Business Insider June 27, 2018
- Tufts University April 2015