

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? ¿O cómo se comparan las almendras con otros frutos secos? El siguiente gráfico compara los nutrientes para los cuales existe un Valor Diario (VD) o Valor Diario Recomendado (VDR). Al comparar onza con onza, la almendra es el fruto seco con el mayor contenido de proteínas, fibra, calcio, vitamina E, riboflavina y niacina. De hecho, de todos los frutos secos, las almendras son la mejor fuente de 6 de los 13 nutrientes con VD/VDR, y están entre los frutos secos de menos calorías. ¡Las cosas buenas vienen en paquetes pequeños!!

En base a una porción de una onza!	ALMENDRA	NUEZ DE BRASIL	ANACARDO	AVELLANA	MACADAMIA	PACANA	PISTACHO	NUEZ
Calorías	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	19
Grasas Saturadas (g)	1	4.5	3	1.5	3.5	2	1.5	1.5
Grasas Poliinsaturadas (g)	3.5	6	2	2	0.5	6	4	13
Grasa Monoinsaturada (g)	9	7	8	13	17	12	7	2.5
Carbohydrate (g)	6	4	9	5	4	4	8	4
Fibra Dietética (g)	4	2	1.5	2.5	2.5	2.5	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
Folato (mcg)	12	6	20	32	3	6	14	28
Riboflavin (mg)	0.3	0	0	0	0	0	0	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	0.7	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 26, 2014: <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. A 2012 study published in the *American Journal of Clinical Nutrition* shows that when measuring digestibility, whole almonds may provide about 20% fewer calories than originally thought. The findings show a one-ounce serving of almonds (about 23) has 129 calories versus the 160 calories currently listed on the Nutrition Facts Panel. Further research is needed to better understand the results of the study and how this technique for calculating calories could potentially affect the calorie count of other foods.

© 2014 Almond Board of California. All rights reserved.