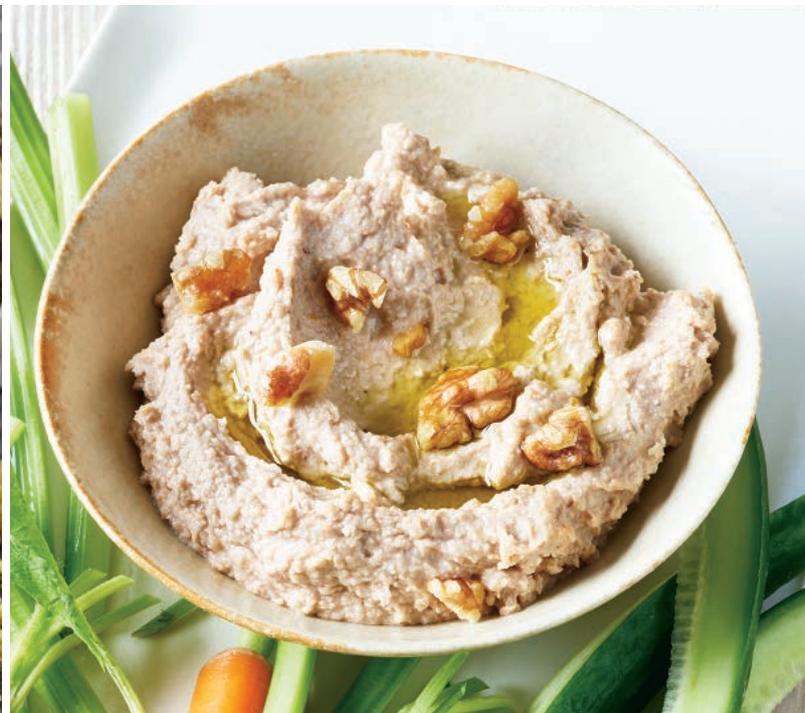


# Nueces de California

# GUÍA TÉCNICA ALIMENTACIÓN



PARA PROFESIONALES





**Nueces de California**

[www.nuecesdecalforniaprofesionales.com](http://www.nuecesdecalforniaprofesionales.com)

# ¿POR QUÉ ELEGIR LAS NUECES DE CALIFORNIA?

Las Nueces de California, gracias a su sabor y textura únicos, resultan ser maravillosamente versátiles al mezclarlas con todo tipo de productos alimenticios, tanto dulces como salados. Por ello, los chefs que se dedican a la investigación culinaria y los creadores de sabores de todo el mundo cada vez encuentran más formas nuevas y atractivas de incorporar las nueces a sus creaciones. Se pueden añadir nueces a los productos horneados, a postres y dulces de chocolate para conseguir un recubrimiento crujiente. También se pueden añadir a las salsas como un espesante sano o como una alternativa de origen vegetal a la carne. Descubre en la gran diversidad de nueces ese ingrediente perfecto para lucirse al conseguir esos sabores dulces y salados que destacan en las tendencias actuales más destacadas.



## ▶ SABOR

Las Nueces de California tienen un sabor dulce y suave que las hace sabrosas y agradables.

## ▶ VERSATILIDAD

El sabor y la textura suaves de los frutos secos más blandos, como las nueces, las convierten en un gran ingrediente muy versátil para conseguir perfiles de sabor en una amplia gama de alimentos envasados – productos horneados, postres, productos de repostería, cremas para untar y salsas y, por todo ello, son una alternativa a la carne basada en los vegetales.

## ▶ COLOR

Las Nueces de California se venden por tamaños y colores, desde los tonos más claros hasta más oscuros como el ámbar, siendo las nueces más claras las más populares por razones estéticas. Consulta la sección Tamaño y Color para encontrar la opción más adecuada a tus necesidades.

## ▶ VALOR

Las nueces son ricas en nutrientes, con un valor añadido que los consumidores reconocen y aprecian. Como cobertura, relleno en dulces de chocolate, como corteza o centros en elementos cremosos, las Nueces de California son un ingrediente ideal para los profesionales del sector de la alimentación que buscan ofrecer nuevos productos creativos sin sacrificar sabor, textura ni nutrición.

## ▶ NUTRICIÓN

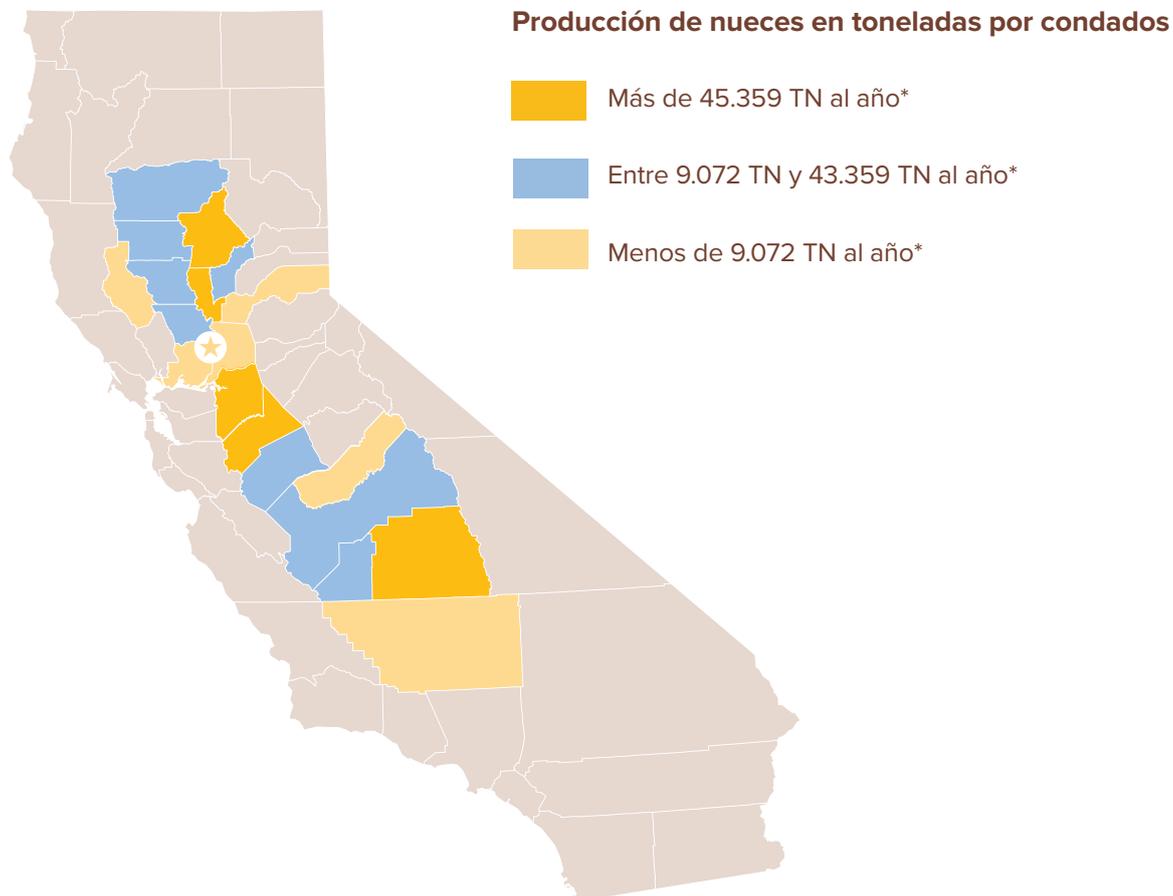
Las Nueces de California son un alimento integral que aporta muchos nutrientes beneficiosos para seguir una dieta sana. Por ejemplo, las nueces son el único fruto seco que contiene una cantidad significativa de ácido alfa-linolénico omega-3 de origen vegetal (2,7 gramos por 30 g de nueces o 8,9 g por cada 100 g). También son una excelente fuente de magnesio (47,4 mg por 30 g o 158 mg por cada 10 g) y fósforo (103,8 mg por 30 g o 346 mg por cada 100 g), ambos minerales son importantes e intervienen en el metabolismo del cuerpo humano.



# ¿DE DÓNDE VIENEN LAS NUECES DE CALIFORNIA?

- Más del 99% de las nueces en los Estados Unidos se cultivan en los fértiles suelos del Valle Central de California. A nivel internacional, California produce dos tercios del comercio mundial de nueces.

## ORIGEN+CULTIVO



## LA INDUSTRIA DE LAS NUECES DE CALIFORNIA

La **Comisión de Nueces de California**, creada en 1987, representa los intereses de los más de 4.500 productores de nueces y los más de 90 manipuladores repartidos por el Valle Central de California. La industria genera más de mil millones de dólares en ingresos de la explotación y mantiene unos 85.000 puestos de trabajo directos e indirectos. Las primeras siembras comerciales tuvieron lugar en 1867 cuando Joseph Sexton, un horticultor y jardinero de Goleta, municipio del condado de Santa Bárbara, plantó "nueces inglesas". En poco tiempo, se plantaron nueces en muchas zonas del sur de California y alcanzaron el 65% de la superficie total de cultivo. Unos 70 años después, el centro de producción de Nueces de California se desplazó al norte en uno de los traslados hortícolas más impresionantes de la historia. Mejores áreas de cultivo junto con un sistema de irrigación perfeccionado permitieron mayores cosechas que fueron aumentando gradualmente año tras año. Actualmente, el Valle Central de California es la principal región productora de nueces del estado.



(\*) Toneladas expresadas en Toneladas Métricas

# COSECHA, PROCESAMIENTO Y CLASIFICACIÓN

## CÓMO SE CULTIVAN LAS NUECES

Desde el momento en que se realiza la plantación de nogales hasta que los profesionales de la alimentación pueden recibir las nueces frescas y deliciosas, el camino es muy largo. Cada paso en el proceso, desde la siembra hasta la cosecha, el envasado y finalmente la distribución, se lleva a cabo con cuidado y esmero. Hay más de 4.500 cultivadores de Nueces de California, una gran mayoría son granjas familiares, muchas de las cuales se han dedicado al negocio de las nueces durante varias generaciones. Tras plantar un nogal, deben transcurrir de cuatro a cinco años para que crezca y se convierta en un árbol adulto preparado para una explotación comercial. Aunque muchas variedades de nueces se cultivan en California, hay cuatro variedades que representan más del 90% del mercado y que son muy similares en sabor y utilidad.



### COSECHA

La cosecha se inicia a finales de agosto, cuando las vainas verdes exteriores comienzan a abrirse, momento en el que se pueden recoger las nueces, y continúa hasta finales de noviembre.



### RECOLECCIÓN

En primer lugar, se limpia el suelo de la explotación. Luego, los agitadores mecánicos sacuden vigorosamente cada árbol y miles de nueces caen al suelo. A continuación, se apilan cuidadosamente las nueces en hileras para permitir que las cosechadoras mecánicas las recojan para limpiarlas.



### PROCESAMIENTO

La vaina verde exterior se retira con un descascarador y la nuez se lava, luego se deshidrata mecánicamente (se seca con aire) hasta conseguir un nivel óptimo de humedad del 8%. De esta forma se evita que la nuez se eche a perder y conserve toda su calidad durante el almacenamiento. Las nueces se conservarán con su cáscara hasta el momento en que se vayan a descascarar. Cuando aún están en el árbol, las Nueces de California quedan protegidas de la contaminación gracias a su doble envoltura de vaina y cáscara.



### CLASIFICACIÓN

Las nueces se transportan a una planta de envasado donde se clasifican según el uso que se les vaya a dar, con cáscara o sin cáscara.



### NUECES CON CÁSCARA

Tras el secado, se procede al calibrado de la nuez con cáscara. Las nueces con cáscara se clasifican como jumbo, grande, mediana o baby según las normas del USDA. Al concluir este proceso, las nueces ya están listas para ser distribuidas, para que los consumidores de todo el mundo disfruten abriéndolas y puedan saborear la deliciosa nuez que hay en su interior.



### CRIBA Y SEPARACIÓN POR TAMAÑOS

Las nueces salen del almacén según sea necesario y se envían al departamento de descascarillado, donde se abren mecánicamente. Los granos se clasifican según tamaños para pasar posteriormente por clasificadores electrónicos de grados de color de la nuez. Una vez clasificados ya están listos para el envasado.



# ELEGIR EL FORMATO CORRECTO DE LAS NUECES

## MITADES

Usa mitades de nuez en aquellos productos en que mejor se pueda apreciar su forma natural y su aspecto. Las aplicaciones incluyen mezclas de frutos secos, pastelería, guarniciones y decoración de productos horneados y mezclas de aperitivos con nueces enteras.

## PIEZAS

Usa las piezas en aplicaciones en las que resulten adecuados trozos grandes de nuez para potenciar la textura y el aspecto. Las aplicaciones típicas incluyen mezclas de frutos secos, barras energéticas, rellenos en productos lácteos congelados y coberturas en productos de pastelería.

## PIEZAS MEDIANAS

Usa las piezas medianas en productos donde se necesita un sabor y una textura homogéneas en todo el producto: mezclas para pastelería, coberturas para pizzas y tabletas de chocolate.

## PIEZAS PEQUEÑAS

Usa las piezas pequeñas en mezclas para condimentos, mezclas para pastelería, mezclas para rebozar y coberturas para productos lácteos congelados. Las piezas pequeñas funcionan especialmente bien en preparaciones premezcladas para panadería porque el tamaño pequeño facilita una distribución uniforme en toda la masa, lo que permite apreciar el sabor y la textura de la nuez en cada bocado.

## PICADAS

Las nueces picadas se pueden usar para espesar sopas y salsas, sustituyen la harina que contiene gluten, reducen el contenido de carbohidratos, aumentan el contenido en fibra y ayudan a crear unas texturas más sabrosas. Las nueces picadas también se pueden usar en mezclas para condimentos y mezclas para rebozar.

## NUECES TOSTADAS

Las nueces tostadas potencian el sabor y el aroma al tiempo que aumentan la sensación crujiente en la boca. Las nueces tostadas son ideales para recetas que no requieran hornear, como las barras energéticas sin horneado o las mezclas de aperitivos listas para comer. Las nueces tostadas contribuirán al sabor y textura finales de estos productos. Para los alimentos sometidos a un calentamiento adicional (como pasteles y magdalenas), se pueden usar nueces tostadas, pero deben limitarse al interior del producto horneado y no a la superficie directamente expuesta al calor. Las nueces tostadas se pueden usar en sopas o salsas, donde la humedad en la fórmula evitará que se quemen. Las nueces tostadas tienen más probabilidades de adquirir un sabor rancio y deben envasarse en papel de aluminio (u otros materiales de envase gruesos) para reducir la exposición a la luz y al oxígeno. Los estudios relacionados con el período de conservación ayudan a determinar la calidad del producto y las fechas de caducidad de los productos terminados.

# TAMAÑO Y COLOR: EJEMPLOS



- ▶ MITADES: *ejemplo 1*
- ▶ PIEZAS Y MITADES: *ejemplos 2 y 3*
- ▶ PIEZAS: *ejemplos 4, 5, 6 y 7*
- ▶ PIEZAS MEDIANAS: *ejemplos 8 y 9*
- ▶ PIEZAS PEQUEÑAS: *ejemplos 11, 12 y 14*
- ▶ PICADAS/TROCEADO FINO: *ejemplo 15*
- ▶ PARA COBERTURAS: *ejemplos 13 y 14*
- ▶ TAMAÑO "SIROPE": *ejemplo 10*

# APLICACIONES SUGERIDAS SEGÚN EL TAMAÑO DE LA NUEZ

APLICACIÓN	MITADES	PIEZAS	PIEZAS MEDIANAS	PIEZAS PEQUEÑAS	PICADAS
<b>Pastelería</b>					
Tartas/pasteles	•	•	•	•	•
Tortitas/gofres	•	•	•	•	•
Tostadas francesas		•	•	•	•
Panes/bagels		•	•	•	•
Galletas/magdalenas	•	•	•	•	•
Brownies/strudels	•	•	•	•	•
<b>Repostería</b>					
Barras de chocolate	•	•	•	•	•
Trufas/dulce de azúcar	•	•	•	•	
Turrón		•	•	•	
Manteca de nueces/cremas para untar de nueces y chocolate		•	•	•	
Nueces cubiertas de chocolate	•	•	•	•	
Pralinés/productos rellenos con nueces caramelizadas	•	•	•	•	
Productos rellenos con nueces sazonadas	•	•	•	•	
Espolvoreados			•	•	•
Piruletas de bizcocho	•	•	•	•	•
Crema de nuez	•	•	•	•	
Productos rellenos con palomitas y nueces sazonadas	•	•	•	•	
<b>Aportar sabor</b>					
Productos alternativos a la carne (hamburguesas/albóndigas)			•	•	•
Aderezo para ensaladas	•		•	•	•
Nueces sazonadas o condimentadas	•		•	•	•
Entrantes o salsas congelados	•		•	•	•
Pasteles de carne		•	•	•	•
Aderezo para ensaladas		•	•	•	•
Mezclas para rellenos	•	•	•	•	•
Cremas para untar y salsas	•	•	•	•	•
Hummus	•	•	•	•	•
Pesto	•	•	•	•	•
Relleno para ravioles	•	•	•	•	•
Recubrimiento para carnes, aves y mariscos	•	•	•	•	•



# LOS COLORES DE LAS NUECES DE CALIFORNIA

En las tiendas distribuidoras de Nueces de California encontrarás mitades y piezas de color claro, o una mezcla de nueces de color que puede variar de claro a ámbar. Consulta la disponibilidad con tu distribuidor o proveedor. ¿Pero qué pasa con el resto de las opciones? Las Nueces de California se venden por tamaños y colores, desde los tonos más claros hasta el ámbar, siendo las nueces más claras las más populares por razones estéticas. Pero la diferencia no solo reside en el color. Cada variación de color también incorpora distintos componentes de sabor. Conocer la diferencia en estas variaciones de sabor puede marcar la diferencia en tus productos. Quizás al dulce de chocolate que acabas de elaborar le podría sentar más bien una nuez más oscura... O tal vez no sabes por dónde comenzar a incorporar estas variaciones de color de las Nueces de California en tu línea de productos. Como punto de partida, a continuación te sugerimos algunas aplicaciones:

## IDEAS PARA RECETAS CON NUECES DE COLOR CLARO

- ▶ Tostadas en productos de pastelería y panes
- ▶ Picadas finas para aderezos y salsas de colores claros
- ▶ Cortadas finas para masas quebradas y recubrimientos
- ▶ Espolvoreadas en tartas, repostería y como aderezos para ensaladas

### NUECES DE COLOR CLARO

Notas terrosas  
Sabor suave  
Taninos sutiles  
Mayor disponibilidad



## IDEAS DE RECETAS PARA NUECES DE COLOR ÁMBAR CLARO

- ▶ Molidas/cortadas como un sustituto de la carne de aspecto auténtico
- ▶ Tostadas y muy picadas para hummus, salsas y cremas para untar
- ▶ Como complementos para postres ricos en chocolate
- ▶ Picadas muy finas para recubrimientos/fritos

### NUECES DE COLOR ÁMBAR CLARO

Sabor intenso  
Taninos redondos  
Final ligeramente dulce  
Elección más económica



Encontrarás más información sobre las Nueces de California de color claro y ámbar claro en [www.nuecesdecalfornia profesionales.com](http://www.nuecesdecalfornia profesionales.com).



## TUÉSTALAS ANTES DE AÑADIRLAS A TUS PLATOS

Potencia el rico sabor a nueces tostándolas antes de añadirles a ensaladas, salteados, platos de pasta... Puedes sazonar las nueces con sal, azúcar o especias para crear una variedad de sabores diferentes.

Extiende las nueces picadas de manera uniforme sobre una bandeja para hornear o en una sartén poco profunda. Hornéalas a 180 °C de 8 a 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Remueve varias veces incluso para tostarlas. Pero asegúrate de vigilarlas, puesto que se queman fácilmente. Déjalas enfriar antes de servir.

**Nota:** las nueces se pueden tostar en seco o con una pizca de aceite.



# CONSEJOS PARA EL USO, ALMACENAMIENTO Y COMPRA

## PICADAS

Las nueces picadas son un excelente sustituto sin gluten de la harina en los productos de pastelería. Puesto que puede aumentar el contenido total de grasas, debe ajustarse la cantidad de aceite que normalmente se añade al producto para conseguir un producto y una textura óptimos. Recuerda que es mejor usar las nueces recién molidas. Al picarlas, ten cuidado ya que se convierten en mantequilla muy rápidamente. Añade un poco de harina o azúcar a la receta mientras picas las nueces.

## NUECES PICADAS Y FORMACIÓN DE GLUTEN

La grasa de las nueces picadas reduce o "interrumpe" las hebras de gluten evitando que se alarguen y permite crear productos blandos. Una combinación de harina sin gluten y nueces picadas puede dar como resultado un producto sin suficiente estructura, por lo tanto, siempre es necesario investigar un poco hasta conseguir la textura final deseada.

## TROZOS DE NUEZ EN MASAS HÚMEDAS

Los trozos de nuez se hundirán en el fondo de una masa húmeda y causarán una distribución desigual de las nueces en el producto final. El recubrimiento previo de la nuez con goma o almidón evitará que se hundan hasta el fondo de la masa. Las nueces también se pueden tostar ligeramente para que se deshidraten y sean más ligeras, lo que mejorará la suspensión final.

## NUECES ESCALDADAS Y PELADAS

La forma y los contornos únicos de las nueces hacen que sea más difícil

eliminar la piel. La mejor manera de pelar las nueces es calentarlas primero en el horno o escaldarlas en agua y luego frotarlas para retirar la piel. Las nueces peladas se pueden usar para ayudar a los creadores de productos a encontrar soluciones refinadas de pastelería que no presenten decoloración por las pieles de las nueces. En algunos casos, pueden utilizarse nueces de un color más claro como alternativa al pelado.

## PREVENIR LA OXIDACIÓN

Para evitar el sabor rancio y extender el período de conservación del producto, éste debe envasarse con materiales que no permitan que la luz o el aire entren en contacto con el producto. Los envases de cierre hermético son perfectos para los surtidos de aperitivos, puesto que el consumidor puede abrirlos y cerrarlos cuando lo desee. El envasado con nitrógeno (sustituyendo el oxígeno por nitrógeno) puede prolongar el período de conservación de los productos sellados sin abrir. Las recetas de nueces con recubrimientos como chocolate, almidones, gomas, claras de huevo y azúcar tienen un período de conservación más largo que las nueces crudas o tostadas porque están protegidas por el recubrimiento exterior.

## CONSEJOS PARA EL ALMACENAMIENTO

Sigue estos consejos para mantener la alta calidad, la frescura, el sabor y el valor nutricional de las Nueces de California:

- ▶ Almacénalas en envases herméticos.
- ▶ Almacénalas lejos de alimentos con olores fuertes, como el repollo o la cebolla.
- ▶ Consúmelas en función de la fecha de caducidad. Las primeras nueces en entrar, deben ser las primeras en salir.
- ▶ Para guardarlas hasta un máximo de seis meses: enfríalas de 2 °C a 5 °C con una humedad relativa del 65%.
- ▶ Para un almacenamiento prolongado superior a los seis meses, congélalas a -18 °C.

## NUECES DE CALIFORNIA PARA TODO LO QUE NECESITES

Las mitades y las piezas están disponibles en cajas corrugadas de 25 lb (11,25 kg) forradas con bolsas de polietileno.

Las nueces de tamaño más pequeño generalmente están disponibles en cajas de 30 lb (13,25 kg). También es posible realizar envíos en contenedores de 1.000 –2.000 lb (907 –1.814 kg), en latas tipo #10 y otros tamaños industriales.

## DÓNDE ADQUIRIRLAS

Para obtener información sobre dónde adquirir nueces de primera calidad, visita la sección Profesionales de la alimentación en [www.nuecesdecalfornia.profesionales.com](http://www.nuecesdecalfornia.profesionales.com) para ver nuestra lista de comerciantes.



# GARANTÍA DE CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA



La industria de la nuez ha tenido un excelente historial de seguridad alimentaria durante más de un siglo. Los cultivadores y comerciantes actuales continúan ese legado con formas proactivas para minimizar cualquier problema potencial de seguridad alimentaria con inspecciones voluntarias de GMP (Buenas Prácticas de Producción) y certificaciones GFSI (Iniciativa Mundial en Inocuidad Alimentaria).



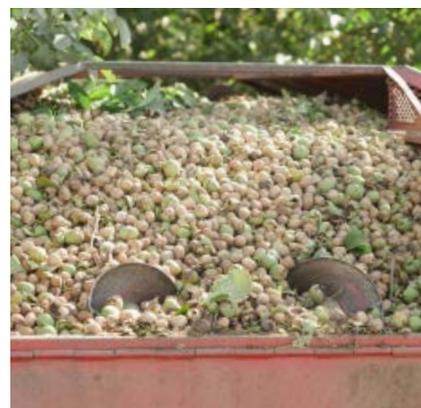
La seguridad alimentaria es primordial para la industria de las Nueces de California.

Las Nueces de California se cultivan y se procesan bajo estrictos estándares de control de calidad para ofrecer un producto de gran calidad durante todo el año.

La industria de las Nueces de California se ha ganado la reputación de producir nueces de la más alta calidad, manteniendo unos niveles excepcionales de seguridad alimentaria durante todo un siglo. Las Nueces de California se cultivan, se cosechan y se procesan siguiendo estrictas normas federales y estatales referentes a la seguridad alimentaria.

Como resultado, las Nueces de California a menudo superan los más altos estándares de calidad y seguridad alimentaria del mundo, establecidos por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Los cultivadores de nueces crearon las bases para producir una cosecha segura y saludable siguiendo el nuevo Reglamento sobre la Seguridad de Productos Agrícolas y las Buenas Prácticas Agrícolas (GAP) de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Durante su desarrollo, las nueces están protegidas únicamente por la naturaleza.



Las nueces quedan protegidas gracias a la doble envoltura de la vaina y la cáscara, que recubren el grano y lo protegen.

A lo largo del proceso de descascarado, se siguen estrictamente las reglas establecidas por la FDA, conocidas como Buenas Prácticas de Producción. Estas prácticas aseguran que las nueces se producen en las condiciones de fabricación más limpias.

## 3,2 MILLONES DE DÓLARES

**Dedicados en formación e investigación sobre seguridad alimentaria desde 2009**

La industria de las Nueces de California invierte continuamente en formación sobre seguridad alimentaria y proyectos de investigación en las condiciones más limpias de producción. Desde 2009, California Walnut Board ha destinado más de 3,2 millones de dólares en actividades de formación e investigación sobre seguridad alimentaria.

**SOSTENIBILIDAD** La industria de las Nueces de California ha dedicado más de un siglo a cuidar la tierra, a las personas con las que trabajamos y a nuestras comunidades locales. Este enfoque ha ayudado a nuestra industria a crecer y prosperar, y a ser sostenible para las generaciones futuras.

# ESTUDIO DE MERCADO

## TENDENCIAS ALIMENTARIAS Y USO DE LAS NUECES

California Walnuts encargó un estudio de mercado, que incluye información relacionada con el uso de las nueces en los alimentos envasados. El estudio, elaborado por una empresa de investigación independiente en 2020, realizó una encuesta sobre 500 consumidores en España, proporcionando una muestra consistente con la distribución por género y región tanto de los consumidores de nueces como de los no consumidores.

### CAMBIO EN LAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS: SALUD PARA EQUILIBRAR Y EXPERIMENTAR



90%

de los encuestados están incrementando su consumo gracias a los mensajes saludables (tanto jóvenes como adultos).

En 2020, los consumidores encuestados comieron más alimentos integrales, más frutos secos, menos carbohidratos y más grasas buenas. Ilustrando la importancia del mensaje de salud en España, 8 de cada 10 encuestados, considera las nueces como “muy importante” y parte de una vida saludable. Un gran número de consumidores considera que este tipo de información ha cambiado “sus actitudes y opiniones acerca de las nueces” (2020-46% vs. 2019-48%). Un 84% declara que compraría nueces en el momento de la compra.\*

**Las nueces son un ingrediente ideal para los profesionales del sector de la alimentación que buscan ofrecer nuevos productos creativos sin sacrificar sabor, textura o nutrición.**

Los consumidores opinan que las nueces se pueden usar en una amplia variedad de opciones. Entre los usos más generalizados de las nueces encontramos las galletas, las mezclas para pastelería, los pasteles y la repostería.



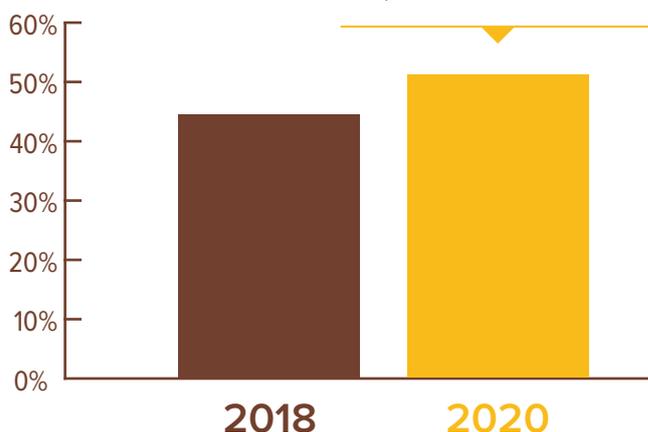
**La salud fue citada como la razón número 1 entre los consumidores para consumir nueces**

De los encuestados, la razón número 1 por la que las personas consumen nueces es porque son saludables. Afirmar que son de fácil preparación, versátiles y con más valores que nunca.

\*Consumidores encuestados

Los encuestados quieren aumentar el consumo de nueces con diferentes formas de uso y con más recetas y platos para incrementar su versatilidad y sus compras futuras.

El **51%** compraría un producto alimentario sabiendo que contiene nueces.



# LOS CONSUMIDORES MANIFIESTAN UN GRAN INTERÉS POR PRODUCTOS QUE CONTIENEN NUECES EN TODAS LAS CATEGORÍAS

## UNA RESPUESTA FAVORABLE AL USO DE NUECES EN LOS PRODUCTOS

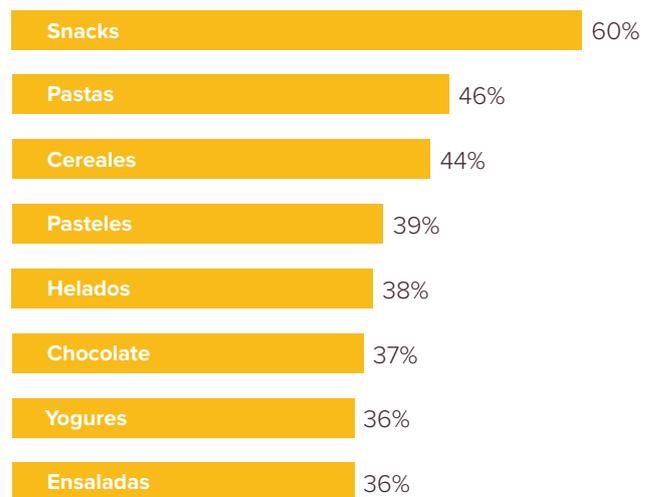
Puesto que la demanda de nueces está en aumento gracias a su sabor y preferencias, el interés en los productos que contienen nueces resulta particularmente poderoso en estas categorías.

Pregunta del estudio: ¿Qué posibilidades hay de que compre los siguientes productos manufacturados o prefabricados que contienen nueces?

## LAS NUECES SE PERCIBEN COMO NUTRITIVAS

Las nueces son muy reconocidas como "nutritivas" y "totalmente naturales". Las percepciones del valor de las nueces han aumentado significativamente, junto con su conveniencia.

Pregunta del estudio: ¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones utilizadas para describir las nueces?



Saludables	76%
Nutritivas	75%
Ideales como aperitivo	75%
Buenas para el corazón	72%
Versatilidad de uso	71%
Reducen el colesterol	70%

- ▶ En 2020, el 87% afirmó que los beneficios para la salud de la nuez afectaron positivamente en su decisión de compra

## OPORTUNIDADES EN EL ETIQUETADO DEL ENVASE

Los mensajes específicos para la salud cardiovascular asociados a las nueces pueden ser una forma de atraer a los consumidores preocupados por su salud hacia los productos que contienen nueces. En 2020, el 46% cree que es un "alimento saludable en su dieta", un 44% que "protege su corazón", un 46% que piensa que "es una forma de obtener ácidos grasos Omega 3" y un 46% que opina "que ayuda a reducir el colesterol".

Casi el 60% de los consumidores reconoce California como lugar de origen de las nueces y una tercera parte reconoce su calidad superior.

Más del 41% de los consumidores valoran que los envases incluyan el logotipo de las Nueces de California en el envase.



El logotipo de California Walnut puede usarse de forma gratuita en los envases. Envíanos un e-mail a [trade@nuecesdecalforniaprofesionales.com](mailto:trade@nuecesdecalforniaprofesionales.com) para obtener más información.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS CIENTÍFICOS SOBRE LAS NUECES

Las Nueces de California son un alimento integral que aporta muchos nutrientes beneficiosos para seguir una dieta sana. Por ejemplo, las nueces son el único fruto seco que contiene una cantidad significativa de ácido alfa-linolénico omega-3 de origen vegetal (2,7 gramos por 30 g o 8.9 g por cada 100 g). Las nueces también proporcionan proteínas y fibra y son una buena fuente de magnesio.

Las **NUECES** son el **ÚNICO FRUTO SECO** que contiene una cantidad significativa de ALA omega-3 de origen vegetal

Los omega-3 son ácidos grasos esenciales fundamentales para diversos procesos corporales. El cuerpo solo puede obtener estos ácidos grasos necesarios a través de los alimentos.



El exclusivo perfil de nutrientes de las nueces también les permite cumplir con facilidad con las recomendaciones alimenticias 2015-2020.

Las recomendaciones alimenticias fomentan un patrón de alimentación saludable que enfatiza los alimentos ricos en nutrientes y basados en alimentos vegetales e incluye distintas fuentes de proteínas, que comprenden frutos secos y semillas, mariscos, carnes magras y aves, huevos, legumbres y productos de soja.

Las recomendaciones alimenticias también inciden en la importancia de reducir la ingesta de grasas saturadas a menos del 10% de las calorías diarias y a cambiar las opciones de los alimentos que contienen grasas saturadas por aquellos con grasas poliinsaturadas. Las nueces se componen predominantemente de grasas poliinsaturadas (19,6 gramos de grasas totales por porción de 30 g), lo que las convierte en un alimento ideal para ayudar a cumplir con esta recomendación.

Hasta la fecha, se han llevado a cabo estudios clínicos en las áreas de salud cardíaca, diabetes, función cognitiva, envejecimiento, cáncer y salud ósea. Encontrarás más información sobre estos estudios en:

[www.nuecesdecalfornia profesionales.com](http://www.nuecesdecalfornia profesionales.com)

\* La certificación alimentaria Heart-Check relativa a las enfermedades cardiovasculares no se aplica a las recetas a menos que se indique expresamente. Consulta [heartcheckmark.org/guidelines](http://heartcheckmark.org/guidelines). "El estudio de apoyo, pero no concluyente, demuestra que comer 30 gramos de nueces al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y bajo contenido de colesterol y que no resulta en una mayor ingesta calórica, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias. (FDA) Una onza (30 g) de nueces proporciona 19,6 g de grasas totales, 2,7 g de grasas monoinsaturadas, 13 g de grasas poliinsaturadas que incluyen 2,7 g de ácido alfa-linolénico, el omega-3 de origen vegetal.



# NUTRIENTES EN 100g DE NUECES DE CALIFORNIA

NUTRIENTE	DATOS SIN PROCESAR	DATOS AJUSTADOS	UNIDAD
Calorías	654	650	
Grasas totales	65,21	65	g
Grasas saturadas	6,126	6	g
Grasas trans	0	0	g
Grasas poliinsaturadas	47,174	47	g
Ácido linoleico (18:2)	38,093	38	
Ácido linolénico (18:3)	9,08	9	
Grasas monoinsaturadas	8,933	9	g
Colesterol	0	0	mg
Sodio	2	0	mg
Hidratos de carbono totales	13,71	14	g
Fibra dietética	6,7	7	g
Azúcares totales	2,61	3	g
Azúcares añadidos	0	0	g
Proteína	15,23	15	g
Vitamina D	0	0	mcg
Calcio	98	100	mg
Hierro	2,91	2,9	mg
Potasio	441	440	mg
Vitamina A	1	0	mcg RAE
Vitamina C	1,3	1	mg
Vitamina E	0,7	0,7	mg
Vitamina K	2,7	3	mcg
Tiamina	0,341	0,3	mg
Riboflavina	0,15	0,2	mg
Niacina	1,125	1,1	mg
Vitamina B6	0,537	0,5	mg
Ácido fólico	98	100	mg DFE
Vitamina B12	0	0	mg
Ácido pantoténico	0,57	0,6	mg
Fósforo	346	350	mg
Magnesio	158	160	mg
Zinc	3,09	3,1	mg
Selenio	4,9	5	mcg
Cobre	1,586	1,6	mg
Manganeso	3,414	3,4	mg
Colina	39,2	40	mg
Betaína	0,3	0,3	mg
Alfa-tocoferol	0,7	0,7	mg
Beta-tocoferol	0,15	0,15	mg
Gamma-tocoferol	20,83	20,83	mg
Delta-tocoferol	1,89	1,89	mcg
Beta-caroteno	12	12	mcg
Alfa-caroteno	0	0	mcg
Beta-criptoxantina	0	0	mcg
Luteína + zeaxantina	9	9	mcg



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. Central de datos de alimentos, 2019. [fdc.nal.usda.gov](http://fdc.nal.usda.gov)

g = gramo

mg = miligramo

mcg = microgramo

RAE = actividad de retinol equivalente

DFE = equivalentes dietéticos de folato

# NUECES Y SALUD CARDIOVASCULAR

Según la World Heart Federation (Federación Mundial del Corazón), las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en el mundo, con 18,6 millones de fallecimientos al año\*. Muchos de los factores de riesgo de estas enfermedades se pueden controlar con un estilo de vida saludable y práctica de ejercicio físico. Durante tres décadas se han publicado estudios científicos\*\* que demuestran los diversos beneficios de las nueces sobre la salud cardiovascular:

- ▶ Regulación de los niveles de colesterol total, reduciendo el LDL y aumentando el HDL.
- ▶ Disminución de la presión sanguínea.
- ▶ Mejora en la función arterial.
- ▶ Ayudan a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos.



El programa de Alimentación y Salud de la Fundación Española del Corazón (PASFEC) ha reconocido las Nueces de California por su alto contenido de ácido alfa-linolénico (ALA), ácido graso Omega-3, que contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

La ingesta mínima requerida para obtener el beneficio deseado es 2 g de ALA al día y una porción (30 g) de nueces contiene 2,7 g de ALA.

\*<https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>

\*\*<https://walnuts.org/health-professionals/areas-of-study/heart-health/>



# NUECES Y ENVEJECER DE FORMA SALUDABLE

Aunque no existe ninguna manera de prevenir enfermedades como la demencia o el Alzheimer, independientemente de nuestra edad, podemos tomar medidas para mejorar la salud y el bienestar en general.

Los resultados de los estudios sugieren que incluir nueces como parte de una dieta saludable puede influir positivamente en la salud física y cognitiva a medida que envejecemos.

# NUECES, DIABETES Y SÍNDROME METABÓLICO

Las personas con diabetes o síndrome metabólico a menudo tienen afecciones como la presión arterial alta, niveles anómalos de colesterol, triglicéridos altos y obesidad. Juntos, estos trastornos aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Los científicos han analizado la asociación entre el consumo de nueces y estas condiciones. La evidencia que aporta demuestra la importancia de las nueces como parte de una dieta saludable que puede ayudar a controlar los factores asociados con la diabetes y el síndrome metabólico.

# NUECES Y LA DIETA MEDITERRÁNEA

Existen distintas variantes de la dieta mediterránea, que se centra en el consumo de frutas y verduras, frutos secos y semillas (incluyendo las nueces), granos, aceite de oliva, cantidades moderadas de pescado, aves, huevos y vino, y limita las cantidades de carne roja, carne procesada, lácteos y dulces. Las recomendaciones alimenticias 2015-2020 aconsejan un patrón de alimentación de estilo mediterráneo como ejemplo de una dieta saludable.

# NUECES Y SALUD INTESTINAL

Los estudios sobre el microbioma intestinal y su impacto en la salud continúan creciendo, y los científicos están descubriendo que ciertos alimentos pueden contribuir a cambios positivos en el intestino.

Aunque todavía hay mucho que aprender, los estudios emergentes sugieren que las nueces pueden influir en la salud intestinal.



# ESTUDIOS SOBRE SABORES

## MARIDAJES CON NUECES

En un estudio de 2017 realizado por el Davis Sensory Institute, los consumidores evaluaron nueces preparadas en 15 aplicaciones dulces, picantes y saladas. Los que innovan en alimentación pueden experimentar con las mejores combinaciones de maridaje para ofrecer a los consumidores.



### Maridajes mejor valorados

- ✓ **CHOCOLATE NEGRO**  
+ Nueces
- ✓ **VAINILLA**  
+ Nueces
- ✓ **CAYENA, SÉSAMO**  
+ Nueces
- ✓ **CARAMELO DE SAL MARINA**  
+ Nueces
- ✓ **CAFÉ**  
+ Nueces
- ✓ **NARANJA CONFITADA**  
+ Nueces
- ✓ **CHAI CON ESPECIAS Y CANELA**  
+ Nueces



# RECETAS CON NUECES

## PASTEL DE NUECES Y CARDAMOMO

INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Azúcar granulado	32,50%
Huevos enteros	25,71%
Mantequilla	16,67%
Harina de repostería	15,77%
Piezas de Nueces de California (tamaños 10, 11, 12)	7,71%
Levadura en polvo	0,73%
Cardamomo	0,73%
Sal	0,18%
<b>PORCIÓN</b>	<b>100,00%</b>

### PREPARACIÓN

1. Bate la mantequilla y el azúcar despacio en un bol industrial.
2. Añade los huevos al bol y continúa mezclando despacio.
3. Tamiza los ingredientes secos (harina de repostería, levadura en polvo, sal, cardamomo) en el bol.
4. Añade las nueces y sigue mezclando hasta que la masa quede homogénea.
5. Coloca la masa en una bandeja de papel o en un molde desmontable forrado con papel para horno y cúbrelo con trozos de nuez.
6. Hornéala a 175 °C de 35 a 40 minutos hasta que el centro del pastel alcance los 100 °C.
7. El producto final se puede fabricar, hornear y enviar congelado a los mercados minoristas.



## TARDALETAS RELLENAS DE NUECES Y CARAMELO

INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Mitades de Nueces de California	29,74%
Azúcar	19,74%
Nata para montar	15,59%
Agua	15,00%
Mantequilla	13,03%
Miel	6,90%
<b>PORCIÓN</b>	<b>100,00%</b>

### PREPARACIÓN

1. Pon en un cazo el azúcar y el agua a 145 °C hasta que el caramelo se endurezca.
2. Añade la miel, la mantequilla y la nata para montar una a una a la mezcla de caramelo.
3. Vuelve a poner toda la mezcla al fuego hasta que alcance los 125-130 °C y se espese un poco.
4. Vierte la mezcla final sobre las mitades de nuez y remueve hasta que queden bien cubiertas.
5. Guárdalo a la nevera en un recipiente cerrado.
6. Vuelve a calentarlo con cuidado en el microondas o al fuego hasta que adquiera de nuevo un estado líquido.
7. Rellena las tartaletas con este producto caliente y espeso. Los fabricantes pueden usar sus propios recipientes para tartaletas para esta aplicación.
8. La mezcla de nueces se puede fabricar y enviar a empresas alimentarias como relleno para tartas.



## PESTO DE NUECES



INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Aceite de oliva virgen extra	26,33%
Nueces de California	19,75%
Parmesano rallado	14,22%
Albahaca fresca	13,17%
Zumo de limón	9,71%
Agua	8,43%
Perejil fresco	3,69%
Sal kosher	2,63%
Dientes de ajo	1,25%
Ralladura de limón	0,69%
Pimienta negra	0,13%

**PORCIÓN** **100,00%**

### PREPARACIÓN

1. Añade albahaca, perejil, nueces, parmesano, ralladura de limón y zumo de limón, ajo, sal y pimienta en el robot de cocina hasta conseguir un puré.
2. Rocía la mezcla con aceite de oliva y añade agua.

## LECHE DE NUECES



INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Agua	60,00%
Nueces de California picadas (tamaño 15)	32,00%
Aromatizante	5,00%
Estabilizadores (goma, almidón o fibra)	3,00%

**PORCIÓN** **100,00%**

### PREPARACIÓN

1. Mezcla las nueces picadas, el aromatizante y el agua en un depósito de mezclado.
2. Pasa la mezcla varias veces por la mezcladora para reducir el tamaño de las nueces hasta conseguir la consistencia y la fluidez deseadas.
3. Homogeneiza la mezcla aún más para reducir las partículas.
4. Utiliza el proceso de calentamiento que desees (pasteurización, ambiente aséptico o esterilización) para obtener un producto final refrigerado y estable.
5. El sistema estabilizador y los sabores variarán según el proceso térmico elegido y los atributos sensoriales deseados.

## HUMMUS DE NUECES TOSTADAS

INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Garbanzos en conserva	51,35%
Nueces de California tostadas	27,73%
Aceite de nuez	8,42%
Zumo de naranja	6,29%
Agua	3,89%
Sal kosher	1,13%
Dientes de ajo	0,55%
Ralladura de naranja	0,52%
Pimienta negra	0,12%

**PORCIÓN** 100,00%

### PREPARACIÓN

1. Tuesta las nueces en un horno a 175 °C durante 8 minutos. Deja que se enfríen.
2. Reduce a puré las nueces, el aceite y el ajo.
3. Añade los garbanzos, la ralladura de naranja, el zumo de naranja, la sal, la pimienta y el agua y mézclalo todo hasta que no queden grumos.



INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Nueces de California	90,00%
Azúcar	6,00%
Aceite de palma	3,50%
Sal	0,50%

**PORCIÓN** 100,00%

### PREPARACIÓN

1. Coloca las nueces, la sal, el azúcar y el aceite de palma en un pasapurés.
2. Estabiliza la temperatura del pasapurés entre 75-90 °C para evitar que se quemé y que tome un sabor rancio.
3. Pasa la manteca de nueces por un aireador para eliminar el aire atrapado.
4. Para que el producto final consiga el acabo deseado, pásalo por un intercambiador de calor para que la manteca de nueces se enfríe.
5. Colócalo en tarros y botellas.



## MANTECA DE NUECES

## SOPA DE SETAS CON NUECES



INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Caldo de verduras	50,31%
Mezcla de setas cortadas	37,74%
Chalotas picadas	3,17%
Aceite de oliva virgen extra	1,05%
Ajo picado	0,42%
Sal kosher	0,42%
Tomillo seco	0,06%
Pimienta	0,02%
Crema de Nueces de California	6,81%
<b>PORCIÓN</b>	<b>100,00%</b>

Crema de Nueces de California	RECETA %
Agua	53,85%
Nueces de California	46,15%
<b>PORCIÓN</b>	<b>100,00%</b>

### PREPARACIÓN

1. En una batidora añade el agua y las Nueces de California a alta temperatura hasta conseguir un puré homogéneo.
2. Calienta el aceite en una olla grande y saltea las chalotas y el ajo. Añade los champiñones, el tomillo, la sal y la pimienta y póchalo todo a fuego lento.
3. Añade el caldo y mézclalo hasta conseguir una textura homogénea.
4. Añade la crema de Nueces de California.

## CRUJIENTE DE NUECES PICADAS



INGREDIENTES	% EN LA RECETA
Nueces de California	34,27%
Garbanzos en conserva	31,11%
Aceite vegetal	26,91%
Pimentón dulce	3,04%
Vinagre de vino blanco	2,55%
Sal kosher	0,95%
Cebolla seca, picada	0,53%
Ajo en polvo	0,49%
Pimienta negra	0,15%
<b>PORCIÓN</b>	<b>100,00%</b>

### PREPARACIÓN

1. Combina todos los ingredientes en un robot de cocina hasta conseguir que las nueces queden reducidas al tamaño de un grano de arroz. Evita que quede como un puré.

**NUECES DE CALIFORNIA**  
**Representación comercial en España:**  
**BBrand.** The team behind the brand S.L.  
c/ Raset, 29 Planta baja, (Local 4), 08021 Barcelona (España)  
E-mail: [trade@nuecesdecalforniaprofesionales.com](mailto:trade@nuecesdecalforniaprofesionales.com)  
[www.nuecesdecalforniaprofesionales.com](http://www.nuecesdecalforniaprofesionales.com)



© Reservados los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

Síguenos:



Visita nuestra web:

[www.nuecesdecalfornia profesionales.com](http://www.nuecesdecalfornia profesionales.com)

