

30

AÑOS

DE INVESTIGACIÓN
EN SALUD



NUECES DE CALIFORNIA
CALIFORNIA WALNUT COMMISSION

UNA INVERSIÓN DE 20 MILLONES DE DÓLARES

El programa de investigación en salud de la **California Walnut Commission (CWC)**, fue creado para extender la comprensión y el conocimiento del valor nutricional que tienen las nueces y para explorar su rol dentro de una dieta saludable. La CWC está comprometida con la integridad científica de la investigación financiada por la industria.

Las investigaciones científicas apoyadas por la CWC son citadas por los principales grupos de alimentación y nutrición, y otras asociaciones como un modelo para la investigación de los alimentos.

+ 60 INSTITUCIONES Y UNIVERSIDADES
+ 202 PUBLICACIONES REVISADAS POR PARES
10 PAÍSES



Estados Unidos



Canadá



Corea del Sur



Reino Unido



Japón



Alemania



España



Australia



China



Israel

¿POR QUÉ INVESTIGACIÓN EN SALUD?

La CWC apoya la ciencia de la nutrición y el nuevo conocimiento científico que contribuye a entender los beneficios únicos para la salud y el bienestar asociados con el consumo de Nueces de California.

Los resultados de estas investigaciones científicas son necesarios para proporcionar una nueva evidencia que contribuya al desarrollo de las recomendaciones dietéticas a nivel mundial. La evolución de la investigación en salud también es importante para evaluar el estado de la ciencia, revisar las necesidades y las brechas existentes, así como establecer una base científica sólida destinada a mejorar la salud pública.

Si bien la CWC proporciona fondos y/o nueces para varios proyectos, todos los estudios son realizados por investigadores que diseñan los experimentos, interpretan los resultados y presentan conclusiones basadas en la evidencia.

ÁREAS DE ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN EN SALUD



- **Peso y composición corporal**
- **Cáncer**
- **Salud del corazón**
- **Diabetes**
- **Salud cognitiva**
- **Salud reproductiva**
- **Síndrome metabólico**
- **Salud intestinal**

PERFIL DE NUTRIENTES

Las Nueces de California son un alimento denso en nutrientes que forma parte de una serie de patrones alimenticios saludables.

Los esfuerzos actuales en investigación están destinados a mejorar la comprensión del rol que tienen las nueces en el apoyo a la salud, así como también su contribución a diversos estilos de vida saludable, incluyendo las necesidades de poblaciones específicas y patrones de dieta saludable.

Con tan solo una porción de 30 gramos, las nueces proporcionan 13 gramos de grasas poliinsaturadas y 2,7 gramos de ALA, los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal que el cuerpo necesita pero no puede producir.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. Central de datos sobre alimentos, 2019. fdc.nal.usda.gov

Valor Nutricional	
Porción diaria	30 gramos
Calorías	196
Ingesta diaria recomendada	
Grasas totales	19,6g
Grasas saturadas	1,8g
Grasas trans	0mg
Grasas poliinsaturadas	14,2g
Grasas monoinsaturadas	2,7g
Colesterol	0mg
Sodio	0mg
Carbohidratos totales	4,1g
Fibra dietética	2g
Total azúcares	0,8g
Azúcares añadidos	0g
Proteínas	4,6g
Vitamina D	0mg
Calcio	29,4g
Hierro	0,9mg
Potasio	132mg

Debido a la evidencia que respalda los beneficios cardiovasculares de las nueces, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (*Food and Drug Administration, FDA*) aprobó una de las primeras declaraciones de salud calificadas para un alimento en marzo de 2004: *“Una investigación de apoyo pero no concluyente demuestra que comer 1.5 onzas (42,5 gramos) de nueces al día, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y baja en colesterol, y no provocando un aumento de la ingesta calórica podría reducir el riesgo de una enfermedad coronaria”.*

El ácido alfa-linolénico contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

La ingesta mínima requerida para obtener el beneficio deseado es 2 g de ALA al día.

Una porción (30 g) de nueces contiene 2,7 gramos de ALA.

Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

Si usted tiene unas condiciones dietéticas especiales o padece alguna enfermedad debe consultar a un profesional de la salud.

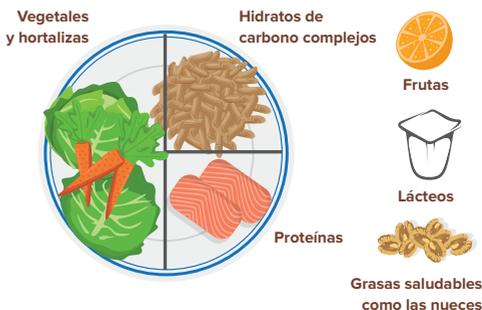
El reconocimiento de La Fundación Española del Corazón no se aplica a los estudios científicos no realizados por la propia fundación



RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

La investigación nutricional ha contribuido a la comprensión evolutiva de los beneficios de las nueces para la salud.

Las últimas actualizaciones de las guías dietéticas —españolas¹ y americanas²— fomentan un patrón de alimentación saludable que hace hincapié en alimentos altamente nutritivos e incorpora una variedad de fuentes de proteínas, incluyendo las vegetales como frutos secos, legumbres y semillas, además de los mariscos, carnes magras y aves de corral, pescado y huevos.



Fuente: Método del plato basado en las recomendaciones de las guías alimentarias españolas. Alimenta Clínica de Nutrición

COMUNICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La información sobre la investigación realizada con el apoyo de la CWC se comparte y difunde entre los consumidores, la industria profesional y los medios especializados en salud.

Participamos en conferencias de salud y nutrición



Creamos y distribuimos recursos educativos sobre salud y nutrición



Colaboramos con institutos y organizaciones



Contamos con representación en reuniones científicas



Síguenos:



¹ Guías alimentarias para la población española. Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Diciembre 2016.
² Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Investigación Agrícola. Central de datos sobre alimentos, 2019. fdc.nal.usda.gov

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
www.nuecesdecalforniaprofesionales.com