



NUTRIENTES EN 100g DE NUECES DE CALIFORNIA



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

NUTRIENTES	CANTIDAD DATOS EN BRUTO	CANTIDAD DATOS REDONDEADOS	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	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 B	60,53	70,5	mg
Folato	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
Tocoferol, Alfa	0,7	0,7	mg
Tocoferol, Beta	0,15	0,15	mg
Tocoferol, Gamma	20,83	20,83	mg
Tocoferol, Delta	1,89	1,89	mcg
Caroteno, Beta	12	12	mcg
Caroteno, Alfa	0	0	mcg
Criptoxantina, Beta	0	0	mcg
Luteína + Zeaxantina	9	9	mcg

g = gramo
mg = miligramo
mcg = microgramo

RAE = actividad de retinol equivalente
DFE = equivalentes dietéticos de folato



SIN GLUTEN



SIN SODIO



SIN COLESTEROL



El único fruto seco con un contenido significativo de Omega-3, ácido alfa-linolénico (ALA)

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

Una porción diaria de nueces equivale a:



28-30 GRAMOS



12-14 MITADES



1/4 TAZA



1 PUÑADO

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

La Unión Europea reconoce las propiedades saludables de las nueces y afirma que: **“Un puñado de nueces (30 g) al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos”**

Consulta www.nuecesdecaliforniaprofesionales.com para más información sobre las nueces, sus propiedades y los beneficios que aportan para la salud.



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.

