

Nuez, el fruto seco que crece en Mendoza y que deberías comer a diario



Mendoza se convirtió en la provincia argentina con mayor superficie de cultivo de nogales del país: es la primera exportadora de este fruto seco, que crece en popularidad a medida que se conocen sus múltiples propiedades. Con mercados que se abren en Europa y en Chile, también se destina parte de la producción al consumo interno, por lo que podemos conseguirla todo el año y en todas partes.

Según el Instituto de Desarrollo Rural (IDR), dependiente del Ministerio de Economía y Energía, existen 7.424 hectáreas de cultivo de frutos secos. La superficie de nogal creció 57% desde 2010.

“La demanda crece a mayor ritmo que la oferta”, señala Manuel Viera, coordinador de la agrupación Frutos Secos Mendoza. Es una de las áreas con mayor proyección, porque existen estudios médicos que recomiendan el consumo de la nuez a diario para prevenir enfermedades.

“El consumo sigue creciendo en Mendoza”, señala Viera, quien está a la cabeza de un grupo que reúne a pymes viveristas, acondicionadores y comercializadores y que trabaja codo a codo con ProMendoza, el Instituto de Desarrollo Rural (IDR), dependiente del Ministerio de Economía y Energía, el INTA, la Universidad Nacional de Cuyo, el Conicet y las cámaras de comercio locales.

“Crece el consumo de la mano de la almendra y el pistacho, con excelentes perspectivas para la provincia”, agrega.

Una de las mayores cualidades de la nuez es la cantidad de ácidos grasos

poliinsaturados, es decir, la “grasa buena”, como el omega-6 o linoleico y omega-3, muy efectivos para mejorar el sistema cardiovascular. Por cada 28 gramos de nueces, se obtienen 2,5 gramos de omega-3, el doble de la cantidad diaria recomendada para quienes deben cuidarse del colesterol.

Estudios médicos en todo el mundo confirman que la lista de propiedades de la nuez es larga y generosa. Mejora el funcionamiento cerebral, digestivo y reproductivo; favorece el sueño, ayuda a la memoria y previene el mal de Alzheimer. Además, regula el tránsito intestinal, gracias a su alto contenido en fibra y combate el estreñimiento.

Shock de vitaminas

Consideradas un superalimento, con dos o tres nueces al día se incorporan al cuerpo todas estas vitaminas y minerales:

- Vitamina E: ayuda a prevenir el envejecimiento.
- Potasio: para mantener los músculos y controlar la actividad eléctrica del corazón.
- Ácidos grasos poliinsaturados: son el remedio natural más indicado para disminuir los riesgos coronarios.
- Fibra: ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre y a eliminar todos los desechos del organismo.
- Vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B9): favorecen el buen funcionamiento del sistema nervioso y la memoria.
- Fósforo: esencial para la buena formación de los huesos y los dientes.
- Hierro: refuerza el sistema inmunológico del organismo y mejora los momentos de cansancio o fatiga.
- Zinc: aporta densidad a los huesos y estimula el sistema inmunitario.