

Sigue creciendo la producción de frutos secos

Los frutos secos y en especial las nueces y almendras ganan lugar en las producciones mendocinas y acompañan así un movimiento mundial que demanda más frutos secos para acompañar la dieta de millones de personas que cada día más eligen una alimentación más sana.

Los datos apuntan a que el cultivo de nogal creció exponencialmente en Mendoza, pero la demanda aún más. La nuez es cada vez más popular en el mundo y la provincia es la mayor exportadora de Argentina.

Al respecto fue consultado desde Fm Vos (94.5), Manuel Viera, coordinador de la agrupación Frutos Secos Mendoza, quien explicó que “frutos secos son los que tienen bajo contenido de humedad al momento de la cosecha. La producción de nogales, almendros y pistachos tienen crecimiento últimamente. Las nueces son una producción minoritaria, pero tradicional en algunas zonas, como en Tupungato, donde hay varias generaciones de productores con experiencia en este cultivo. El almendro es común en Coquimbó, Maipú. En los últimos 10 años tuvo un aumento importante el cultivo de nogal”.

El productor añadió que el incremento “tiene que ver con una tendencia mundial impulsada en el consumo. Las personas últimamente, porque las dietas van cambiando, están eligiendo alimentos no sólo más nutritivos, como los frutos secos, sino prácticos para el consumo. El comercio internacional ha aumentado y los países de Asia que tienen cultura de consumo cada vez tienen más poder adquisitivo”.

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.

Una de las mayores cualidades de la nuez es la cantidad de ácidos grasos de la llamada “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.