

GRÁFICO DE COMPARACIÓN DE NUTRIENTES PARA FRUTOS SECOS

Es posible que usted sepa medir la porción perfecta de una onza de almendras, pero ¿sabía usted que esas 23 almendras vienen cargadas de nutrientes? ¿O cómo se comparan las almendras con otros frutos secos? El siguiente gráfico compara los nutrientes para los cuales existe un Valor Diario (VD) o Valor Diario Recomendado (VDR). Al comparar onza con onza, la almendra es el fruto seco con el mayor contenido de proteínas, fibra, calcio, vitamina E, riboflavina y niacina. De hecho, de todos los frutos secos, las almendras son la mejor fuente de 6 de los 13 nutrientes con VD/VDR, y están entre los frutos secos de menos calorías. ¡Las cosas buenas vienen en paquetes pequeños!

<i>En base a una porción de una onza.</i>	ALMENDRA	NUEZ DE BRASIL	ANACARDO	AVELLANA	MACADAMIA	PACANA	PISTACHO	NUEZ
CALORÍAS	163	186	157	178	204	196	158	185
PROTEÍNAS (G)	6.0	4.1	5.2	4.2	2.2	2.6	5.8	4.3
FIBRA DIETÉTICA (G)	3.5	2.1	0.9	2.7	2.4	2.7	2.9	1.9
POTASIO (MG)	200	187	187	193	104	116	291	125
MAGNESIO (MG)	76	107	83	46	37	34	34	45
ZINC (MG)	0.9	1.2	1.6	0.7	0.4	1.3	0.6	0.9
COBRE (MG)	0.3	0.5	0.6	0.5	0.2	0.3	0.4	0.5
VITAMINA B6 (MG)	0	0	0.1	0.2	0.1	0.1	0.5	0.2
FOLATO (MCG)	14	6	7	32	3	6	14	28
RIBOFLAVINA (MG)	0.3	0	0	0	0.1	0	0.1	0
NIACINA (MG)	1.0	0.1	0.3	0.5	0.7	0.3	0.4	0.3
ALFA-TOCOFEROL (MG)	7.4	1.6	0.3	4.3	0.2	0.4	0.7	0.2
CALCIO (MG)	75	45	10	32	24	20	30	28
HIERRO (MG)	1.1	0.7	1.9	1.3	1.1	0.7	1.2	0.8

Fuente: USDA Nutrient Laboratory Database, Release 20. El número en color naranja indica el valor más alto.

Buenas noticias sobre las grasas: las Pautas Alimenticias de los EE. UU. recomiendan que la mayor parte de su ingesta de grasas debe ser de grasas no saturadas. Una porción de almendras (28 g) tiene 13 g de grasas no saturadas y sólo 1 g de grasas saturadas. Además, cada onza de almendras es una excelente fuente de vitamina E, magnesio y manganeso, y una buena fuente de cobre, fósforo y riboflavina.