Publicado en CDMX el 21/02/2024

# [Consumir pistaches favorece el consumo de fuentes de proteína vegetal: Productores Americanos de Pistaches](http://www.notasdeprensa.es)

## El consumo de dietas con fuentes de proteínas de origen vegetal, como los pistaches, se ha asociado con una mejora en el estado de salud; reducción del riesgo cardiovascular, control de peso y mejora del metabolismo. Los pistaches son considerados una fuente de proteína vegetal completa, ya que aporta todos los aminoácidos esenciales, indispensables para el crecimiento, desarrollo y bienestar en general. Una porción de pistaches (49 piezas o 28 gramos) aporta 7.1 gramos de proteína

 Las proteínas son nutrimentos necesarios para el desarrollo muscular y formación de tejidos, influyendo directamente sobre la composición corporal, así como para la regulación de diversas vías metabólicas, la saciedad y la actividad del sistema inmunológico1. Se conforman por una combinación de aminoácidos, de los cuales nueve son considerados esenciales, ya que no pueden ser producidos por el cuerpo, por lo que deben obtenerse a través de los alimentos que se consumen en la dieta. Si bien, tradicionalmente las fuentes de proteína se han relacionado con productos de origen animal, en los últimos años, las fuentes de proteínas de origen vegetal se han posicionado en la dieta habitual como una alternativa que permite obtener la misma cantidad de proteína en personas que prefieren elegir las vegetales ya sea por razones de salud, de cuidado del medio ambiente e incluso por su sabor o costo 2. Las oleaginosas, como los pistaches tanto crudos como tostados, son alimentos complejos que proporcionan no sólo una gran variedad de nutrimentos como grasas monoinsaturadas, vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes, sino también son considerados una muy buena fuente de proteína vegetal de buena calidad, de acuerdo a la cantidad de todos los aminoácidos esenciales que aportan y a su facilidad de digestión 3. Varios estudios de cohorte prospectivos y algunos metaanálisis han concluido que el consumo de fuentes de proteínas de origen vegetal, que incluya un consumo regular de oleaginosas como los pistaches, se asocia a patrones de alimentación más saludables y con mejores pronósticos en términos de salud en general, sugiriéndose una reducción de entre 24 y 29% del riesgo de enfermedades cardiovasculares y su mortalidad, así como a un mejor control metabólico4,5, en comparación con el consumo de fuentes de proteína animal. Sin encontrarse diferencias en términos de salud muscular y ósea de acuerdo a la fuente de proteína consumida 1.  Por otro lado, los resultados del Estudio de Carga Global de Enfermedades de 2017, que incluyó la evaluación de los riesgos dietéticos de todas las regiones del mundo, reportó un nivel de consumo de fuentes de proteína animal (considerando sólo la carne y los productos lácteos) en 18% mayor que la cantidad óptima, cifra que se duplica en regiones de altos ingresos del mundo, en tanto que el consumo de fuentes de proteínas de origen vegetal está por debajo de la ingesta óptima 6. De igual forma, en México se ha reportado que las personas que consumen habitualmente carne de res lo hacen de 2 a 5 veces más de lo recomendado, y su consumo es mayor que el de cualquier otro tipo de carne blanca o pescado 7.  De ahí que las pautas nutricionales actuales enfaticen la necesidad de modificar la alimentación hacia dietas con un mayor aporte de opciones vegetales, sin llegar necesariamente a dietas vegetarianas 1,7. Para más información sobre la Proteína Completa de los pistaches se puede visitar: Complete Protein " American Pistachio Growers (americanpistachios.mx) El 26 de febrero se conmemora el día internacional del Pistache. Referencias Ferrari, L., Panaite, S. A., Bertazzo, A., and Visioli, F. (2022). Animal- and Plant-Based Protein Sources: A Scoping Review of Human Health Outcomes and Environmental Impact. Nutrients, 14(23), 5115. https://doi.org/10.3390/nu14235115 Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes (DRI): The Essential Guide to Nutrient Requirements; Otten, J.J., Hellwig, J.P., Meyers, L.D., Eds.; National Academies Press: Washington, DC, USA, 2006; ISBN 9780309157421. Higgs, J., Styles, K., Carughi, A., Roussell, M. A., Bellisle, F., Elsner, W., and Li, Z. (2021). Plant-based snacking: research and practical applications of pistachios for health benefits. Journal of nutritional science, 10, e87. https://doi.org/10.1017/jns.2021.77 Afshin, A.; Micha, R.; Khatibzadeh, S.; Mozaffarian, D. Consumption of Nuts and Legumes and Risk of Incident Ischemic Heart Disease, Stroke, and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis1234. Am. J. Clin. Nutr. 2014, 100, 278–288. Clark, M.; Springmann, M.; Hill, J.; Tilman, D. Multiple Health and Environmental Impacts of Foods. Proc. Natl. Acad. Sci. USA. 2019, 116, 23357–23362 GBD. 2017 Diet Collaborators, Health Effects of Dietary Risks in 195 Countries, 1990–2017: A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet 2019, 393, 1958–1972. SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias, saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

**Datos de contacto:**

Dra. Arely Vergara Castañeda

Nutrióloga - American Pistachios

7773282927

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/consumir-pistaches-favorece-el-consumo-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nutrición Consumo Jalisco Nuevo León Ciudad de México Bienestar



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)