Publicado en CDMX el 23/08/2024

# [La Asociación de los Productores de Pistaches Americanos recomienda este alimento para un corazón sano](http://www.notasdeprensa.es)

## Investigadores confirman beneficios de comer pistaches para la salud cardiovascular. Una buena salud nutricional apoya en la prevención de problemas como hipertensión o aumento de peso. Se resalta la importancia de consumir una dosis de pistaches equivalente a 28 gramos. La clave es tener una combinación balanceada de alimentos

 El pasado martes 28 de mayo, la Asociación de los Productores Americanos de Pistaches (American Pistachio Growers) llevó a cabo el webinar titulado "El Poder de los Pistaches en la Salud Cardiovascular". En el evento, participaron dos expertas en salud cardiovascular: la Dra. Arely Vergara, investigadora de la Vicerrectoría de Investigación en la Universidad La Salle, y la Dra. Diana Vera, miembro del Departamento de Investigación en Medicina del IPN. Durante el evento, ambas expertas subrayaron la importancia de la salud nutricional para prevenir el aumento de peso y, en consecuencia, la obesidad, la cual puede conducir a problemas como la hipertensión. Asimismo, se destacaron los numerosos beneficios potenciales de los pistaches, incluyendo su capacidad para reducir los niveles de triglicéridos y aumentar el colesterol HDL. Se mencionó su impacto positivo en la función cerebral, la salud ósea y la reducción de la inflamación asociada con el COVID-19. Los pistaches aportan nutrientes importantes como zinc, selenio, boro y magnesio, este último ayudando a reducir el cortisol y el estrés. Además, son una excelente fuente de proteína vegetal, contienen todos los aminoácidos esenciales en una porción de 7 gramos, lo que los hace comparables a una porción de proteína de origen animal. Dentro del mundo de las oleaginosas, los pistaches son los que menos kilocalorías contienen y tienen un alto contenido de fibra. Esta información es crucial al diseñar planes nutricionales para pacientes que necesitan bajar de peso. Diversos estudios indican que consumir pistaches regularmente (de 3 a 5 veces por semana, 28 gramos o 49 pistaches) puede reducir el riesgo de desarrollar un infarto e incluso disminuir la mortalidad en un 15%-16%. Combinar pistaches con otros alimentos puede ofrecer beneficios adicionales para la salud. Por ejemplo, para pacientes con diabetes, combinar pistaches con una fruta puede mejorar el control glucémico. Probar nuevas recetas que incluyan pistaches con otros alimentos, hará a los pacientes descubrir sus beneficios potenciales.

**Datos de contacto:**

Eduardo Gutierrez

Ejecutivo de Marketing

7773282926

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

Categorías: Nacional Nutrición Industria Alimentaria Consumo Bienestar



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