Publicado en México el 17/01/2024

# [Los Pistaches de California forman parte importante del consumo de frutos secos en la dieta diaria](http://www.notasdeprensa.es)

## Existe un bajo consumo de frutos secos, menos del 5% de la población en México los incluye en su dieta habitual. Los frutos secos son considerados alimentos saludables por su alto aporte de nutrimentos, proteína de origen vegetal, grasas saludables insaturadas, fibra y antioxidantes. Un consumo de frutos secos de al menos 28 g al día sugiere múltiples beneficios para la salud; tanto para la prevención como control de indicadores metabólicos

 Día a día existe la preocupación por mejorar aspectos que permitan lograr tener una vida saludable, en este sentido la relación entre la alimentación y salud ha sido uno de los temas ampliamente estudiado en los últimos años. Si bien se ha evidenciado que dietas deficientes o inadecuadas representan un riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas tales como obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, riesgo cardiovascular, algunos tipos de cáncer, entre otras, también es cierto que el consumo de alimentos de buena calidad y ricos en nutrimentos como lo son los granos enteros, frutas, verduras, pescados y frutos secos o nueces, se asocian con múltiples beneficios para la salud, así como un menor riesgo de enfermedades y mortalidad [1 y 2]. En este sentido, en estudios a largo plazo, se ha demostrado que el consumo habitual de frutos secos, en donde existen diversas opciones como los pistaches, impacta sobre la regulación de la glucosa, triglicéridos y colesterol total, el control de peso, el riesgo cardiovascular, procesos inflamatorios, el estrés oxidativo, la modulación de la microbiota intestinal e incluso en el rendimiento cognitivo [3 y 4], dado que son una muy buena fuente de nutrimentos, proteína de origen vegetal, grasas saludables insaturadas, fibra y antioxidantes, tales como flavonoides y carotenoides. Asimismo, se ha sugerido que un consumo de 28 g frutos secos al día reduciría un 21% el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares; 11% de riesgo de muerte por cáncer y una disminución del 22% de riesgo de mortalidad por todas las causas [5]. Sin embargo, pese a toda esta evidencia, el consumo habitual de los frutos secos no es común; a nivel mundial en promedio se ha reportado una ingesta de 3 g al día, cifra muy por debajo de la recomendación sugerida, que va de entre 16 a 25 g al día [2]. Además, en México, de acuerdo a la última Encuesta de Salud y Nutrición, este es uno de los grupos de alimentos con menor porcentaje de consumidores, con tan solo un 1.7 a 4.7% entre los diferentes grupos de edad [1].  Por todo esto, la evidencia actual y comentarios de la Doctora Arely Vergara, portavoz del programa de Pistaches de California en México, respaldan las recomendaciones dietéticas de empezar a consumir de manera habitual una porción de frutos secos, o su equivalente a tan solo un puñado, 49 piezas en el caso de pistaches, para así alcanzar una alimentación completa y saludable, ya sea como un snack o colación, en ensaladas, guisos, guarniciones e incluso postres, lo que representaría un cambio sencillo que podría implementarse para mejorar la dieta y con ello aprovechar los múltiples beneficios que estos alimentos ofrecen. Más información puede encontrarse en el sitio www.americanpistachios.mx Referencias Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Medina-Zacarías, M. C., Valenzuela-Bravo, D. G., Martinez-Tapia, B., and Arango-Angarita, A. (2023). Consumidores de grupos de alimentos en población mexicana. Ensanut Continua 2020-2022. salud pública de méxico, 65, 1-11. Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis forthe Global Burden of Disease Study. Lancet, 393(10184), 1958-1972. Gervasi, T., Barreca, D., Laganà, G., and Mandalari, G. (2021). Health Benefits Related to Tree Nut Consumption and Their Bioactive Compounds. International journal of molecular sciences, 22(11), 5960. https://doi.org/10.3390/ijms22115960 Mateos, R., Salvador, M. D., Fregapane, G., and Goya, L. (2022). Why Should Pistachio Be a Regular Food in Our Diet?. Nutrients, 14(15), 3207. https://doi.org/10.3390/nu14153207 Balakrishna, R., Bjørnerud, T., Bemanian, M., Aune, D., and Fadnes, L. T. (2022). Consumption of Nuts and Seeds and Health Outcomes Including Cardiovascular Disease, Diabetes and Metabolic Disease, Cancer, and Mortality: An Umbrella Review. Advances in nutrition (Bethesda, Md.), 13(6), 2136–2148. https://doi.org/10.1093/advances/nmac077

**Datos de contacto:**

Dra. Arely Vergara Castañeda

Nutrióloga - American Pistachios

7773282927

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

Categorías: Nutrición Gastronomía Industria Alimentaria Consumo Jalisco Estado de México Morelos Nuevo León Ciudad de México



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