Publicado en CDMX el 23/04/2024

# [Un puñado de pistaches al día para cuidar el corazón: Productores Americanos de Pistaches](http://www.notasdeprensa.es)

## El consumo de oleaginosas como los pistaches, como parte de una dieta saludable, reduce un 19% el riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares y disminuye hasta el 25% del riesgo para mortalidad por estas. El consumo habitual de 28 gramos al día de oleaginosas, incluidos los pistaches, al menos 5 veces a la semana, previene la aparición y ayuda al control de las enfermedades cardiovasculares, debido a su aporte de grasas saludables, fibra, esteroles y antioxidantes

 De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardiovasculares representan la principal causa de muerte en todo el mundo, y son responsables de alrededor del 31% de todas las defunciones a nivel global. En México esta tendencia no es la excepción, de acuerdo al INEGI en los últimos años, las enfermedades del corazón se han mantenido dentro de las primeras causas de mortalidad entre la población adulta1. Si bien las enfermedades cardiovasculares engloban a un conjunto de alteraciones del corazón y arterias, tales como; enfermedad coronaria o cerebrovascular, hipertensión, enfermedades isquémicas e infartos, insuficiencia cardiaca, así como cardiopatías reumáticas, diversos estudios han evidenciado que una alimentación saludable juega un papel importante para su prevención y control, tal como afirma la Dra. Arely Vergara. En este sentido, desde hace más de 30 años, se ha sugerido el efecto cardioprotector del consumo de las oleaginosas como parte de la dieta habitual, un primer referente de ello es lo reportado a partir de la cohorte del Estudio Adventista de Salud de la Universidad de Loma Linda, qué concluyó que aquellos individuos que consumían oleaginosas con mayor frecuencia (más de 4 veces a la semana) presentaban un menor número de eventos de enfermedad coronaria, en comparación con aquellos que las consumían menos de una vez a la semana2. Dichos hallazgos continúan vigentes, recientemente, a partir de análisis de estudios de seguimiento, en los que se ha estimado que el consumo habitual de 28 gramos al día de oleaginosas se asocia a una disminución de 19% del riesgo para el desarrollo y de entre a 25 hasta 39% menos riesgo para muerte asociada a enfermedades cardiovasculares3,4,5. Por ello, hoy en día se está tomando más en cuenta el papel de este grupo de alimentos como parte de una dieta saludable y por sus efectos cardioprotectores, al ser reconocidas por diferentes organizaciones y agencias de salud  tales como el grupo de expertos del Estudio sobre la carga mundial de enfermedades, las pautas dietéticas para los americanos, la Asociación Americana del Corazón, así como las guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 6,7,8,9,10, sugiriendo un consumo de 1 onza (28 g), o su equivalente a 49 piezas de pistaches. En el caso de los pistaches la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión e infartos, así como de sus complicaciones, se deben a su perfil nutricional, al ser una fuente dietética de grasas insaturadas y monoinstaturadas, principalmente ácido oleico, fibra y antioxidantes, los cuales contribuyen a mantener en niveles normales del colesterol total y colesterol de baja densidad (LDL), así como a preservar la función de las arterias, favoreciendo la circulación de la sangre y la salud del corazón. Además, son ricos en vitaminas B1, B6 y E, así como minerales como potasio, cromo, y cobre; nutrimentos relacionados con la regulación de la presión arterial y por ende, con la disminución de sus comorbilidades cardiovasculares asociadas11. Más información adicional en www.americanpistachios.mx/nutrition-and-health Teniendo en cuenta el tamaño de la porción (28 g) y la frecuencia de consumo (al menos 5 veces a la semana),  incluir 49 piezas de pistaches en la alimentación, ya sea como snacks o colaciones, platillos, bebidas o postres,  resulta una estrategia sencilla de implementar cuando se intenta cuidad el corazón y tener un estilo de vida saludable. Ensalada fresca de Pistaches con Queso Feta y Camote Ingredientes para la ensalada:  1 taza de pistachos sin cáscara (tostados y salados) 2 tazas de verduras picadas (espinacas, rúcula, menta) 1 taza de boniato asado cortado en dados 1/2 taza de queso feta desmenuzado 1/4 de taza de arándanos secos Para el aderezo: 1/2 taza de zumo de limón 1/2 taza de aceite de oliva Sal y pimienta InstruccionesAlgunas ensaladas son simplemente acompañantes, pero esta ensalada brilla como plato principal. Combinar los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño. Batir hasta que se emulsionen. Referencias 1.       INEGI.  Estadísticas de defunciones registradas 2022. Comunicado de prensa número 644/2331. Octubre 2023. Disponible en:www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf 2.       Fraser G.E., Sabaté J., Beeson W.L., Strahan T.M. A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease. The Adventist Health Study. Arch. Intern. Med. 1992;152:1416–1424. doi: 10.1001/archinte.1992.00400190054010. 3.       Glenn, A. J., Aune, D., Freisling, H., Mohammadifard, N., Kendall, C. W. C., Salas-Salvadó, J., Jenkins, D. J. A., Hu, F. B., and Sievenpiper, J. L. (2023). Nuts and Cardiovascular Disease Outcomes: A Review of the Evidence and Future Directions. Nutrients, 15(4), 911.   doi.org/10.3390/nu15040911 4.       Kim, Y., Keogh, J., and Clifton, P. M. (2018). Nuts and Cardio-Metabolic Disease: A Review of Meta-Analyses. Nutrients, 10(12), 1935. doi.org/10.3390/nu10121935 5.       Guasch-Ferré, M., Bulló, M., Martínez-González, M. Á., Ros, E., Corella, D., Estruch, R., Fitó, M., Arós, F., Wärnberg, J., Fiol, M., Lapetra, J., Vinyoles, E., Lamuela-Raventós, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Ruiz-Gutiérrez, V., Basora, J., Salas-Salvadó, J., and PREDIMED study group (2013). Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. BMC medicine, 11, 164. https://doi.org/10.1186/1741-7015-11-164 6.       GBD 2017 Diet Collaborators (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. Lancet (London, England), 393(10184), 1958–1972.doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8  7.       American Diabetes Association Professional Practice Committee (2024). 1. Improving Care and Promoting Health in Populations: Standards of Care in Diabetes-2024. Diabetes care, 47(Suppl 1), S11–S19. doi.org/10.2337/dc24-S001 8.       SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México. 9.       U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.. 10.     Snetselaar, L. G., de Jesus, J. M., DeSilva, D. M., and Stoody, E. E. (2021). Dietary guidelines for Americans, 2020–2025: understanding the scientific process, guidelines, and key recommendations. Nutrition today, 56(6), 287. 11.     Chiu, H. F., Venkatakrishnan, K., Golovinskaia, O., and Wang, C. K. (2021). Impact of Micronutrients on Hypertension: Evidence from Clinical Trials with a Special Focus on Meta-Analysis. Nutrients, 13(2), 588. https://doi.org/10.3390/nu13020588 12. Americanpistachios.mx

**Datos de contacto:**

Dra. Arely Vergara Castañeda

imalinx

7773282927

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/un-punado-de-pistaches-al-dia-para-cuidar-el](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Gastronomía Bienestar



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