

PISTACHOS: PODEROSAMENTE RICOS EN ANTIOXIDANTES



Los pistachos tienen una gran capacidad antioxidante y destacan entre los alimentos clasificados con una alta cantidad de esta sustancia.¹



ACTIVIDAD ANTIOXIDANTE DE LOS ALIMENTOS MÁS CONOCIDOS ^{2,3}

Capacidad de absorción de los radicales de oxígeno (ORAC)
Miden la capacidad de neutralizar los radicales libres de un alimento en el laboratorio.



Actividad Antioxidante Celular (CAA)

Mide la actividad dentro de una célula – la parte donde las células absorben los antioxidantes-, considerado como un reflejo de lo que ocurre en el cuerpo humano.



Capacidad de absorción de los radicales de oxígeno (ORAC) de la proteína completa ($\mu\text{g TE}/100\text{ g}$)

Mide la capacidad de un alimento para extinguir los radicales libres en el laboratorio.



¹ Yuan W, Zheng B, Li T, Liu RH. "Quantification of Phytochemicals, Cellular Antioxidant Activities and Antiproliferative Activities of Raw and Roasted American Pistachios (Pistacia vera L)." *Nutrients* (2022): 14 (15): 302. <https://doi.org/10.3390/nu14153002>.

² Wolfe KL, et al. "Cellular Antioxidant Activity (CAA) Assay for Assessing Antioxidants, Foods, and Dietary Supplements." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2007): 55:8896-8907.

³ Song W, et al. "Cellular Antioxidant Activity of Common Vegetables." *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. (2010): 58, 6621-6629. DOI: 10.1021/jf9035832.



Pueden proteger contra los daños de los radicales libres al prevenir la oxidación celular. Estos daños de los radicales libres proceden de los procesos habituales de la vida (alimentación, respiración, ejercicio físico, toxinas medioambientales).

¿CÓMO AUMENTAR EL APORTE DE ANTIOXIDANTES EN CADA COMIDA?

Añadir unos pistachos al muesli o al yogurt.



Preparar un almuerzo vegetariano con la proteína completa de los pistachos.



Comer un puñado de pistachos o añadirlo directamente a un batido o smoothie.



LOS PISTACHOS SON PROTEÍNAS COMPLETAS

Mezclar unos pistachos en la receta de pesto preferida o triturar unos pistachos para añadirle sabor y crujiente al pescado.



⁴ Poles J, Karhu E, McGill M, McDaniel HR, Lewis JE. "The Effects of Twenty-Four Nutrients and Phytonutrients on Immune System Function and Inflammation: A Narrative Review." *J Clin Transl Res.* (2021, May 27): PMID:34239993.

⁵ Velmurugan B, Rathinasamy B, Lohanathan B, Thiyagarajan V, Weng CF. "Neuroprotective Role of Phytochemicals." *Molecules.* (2018); 23, (10) 2485. DOI: 10.3390/molecules23102485.

⁶ Luo J, Si H, Jia Z, Liu D. "Dietary Anti-Aging Polyphenols and Potential Mechanisms." *Antioxidants (Basel).* (2021, Feb 13): DOI: 10.3390/antiox10020283. PMID: 33668470; PMCID: PMC7918214.

⁷ Jayedi A, Rashidy-Pour A, Parohan M, Zargar MS, Shab-Bidar S. "Dietary Antioxidants, Circulating Antioxidant Concentrations, Total Antioxidant Capacity, and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Observational Studies." *Adv Nutr.* (2018, Nov 1): 9 (6):701-716. DOI: 10.1093/advances/nmy040. PMID: 30239557; PMCID: PMC6247336.