

El PODER de los PISTACHOS®



- ▶ La Organización Mundial de la Salud recomienda incluir frutos secos como los pistachos en la dieta de las personas adultas, porque son alimentos ricos en nutrientes y grasas insaturadas¹.
- ▶ Los pistachos, como el aceite de oliva, son ricos en grasas monoinsaturadas e insaturadas. Sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas ayuda a mantener unos niveles normales de colesterol en sangre.
- ▶ Los pistachos contienen 6 g de proteína por ración. Al ser una fuente de proteína, contribuyen al crecimiento y al mantenimiento de la masa muscular, y ayudan a mantener unos huesos sanos.
- ▶ Los pistachos son un alimento natural que no contiene colesterol.



- ▶ Los pistachos contienen ácido linoleico, que ayuda a mantener unos niveles normales de colesterol en sangre (con una ingesta diaria de 10 g de ácido linoleico [76 g de pistachos contienen 10 g de ácido linoleico]).
- ▶ Los pistachos contienen esteroides vegetales, que ayudan a mantener unos niveles normales de colesterol en sangre (con una ingesta diaria de al menos 0,8 g de esteroides vegetales/estanoles [100 g de pistachos contienen 0,21 g de esteroides vegetales]).
- ▶ Una ración de pistachos tiene tanto potasio (290 mg, 8,5 % del valor dietético de referencia [VDR]) como medio plátano grande (250 mg, 7 % del VDR).
- ▶ Una ración de 28 g de pistachos contiene aproximadamente la misma fibra dietética (2,9 g) que 100 g de brócoli cocido (2,5 g).
- ▶ Los pistachos son ricos en fibra dietética, cromo, potasio, cobre, manganeso, fósforo y vitaminas B1 y B6. También son una fuente de magnesio, hierro, selenio, zinc, ácido fólico y vitaminas B2, E y K.
- ▶ Una ración de pistachos (28 g) equivale a 49 frutos secos, es decir, más por ración que cualquier otro fruto seco.

HOJA DE DATOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL TAMAÑO DE LA RACIÓN 28 G / 1 ONZA O 49 PISTACHOS TOSTADOS/SALADOS

	Contenido nutricional por 100 g ²	Nährstoffgehalt pro 28 g (ca. 49 Pistazien)
Energía	2429 kJ / 586 kcal	680 kJ / 164 kcal
Grasas	46 g	13 g
- saturadas	5,6 g	1,6 g
- monoinsaturadas	25 g	6,9 g
- poliinsaturadas	13 g	3,7 g
Carbohidratos	17 g	4,8 g
- azúcares	7,7 g	2,2 g
Fibra	10 g	2,9 g
Proteínas	21 g	5,9 g
Sal	1,1 g	0,3 g

VITAMINAS Y MINERALES	por 100 g	Porcentaje de la ingesta de referencia por 100 g
Vitamina E	2,2 mg	18
Vitamina K	13 µg	18
Tiamina	0,7 mg	63
Riboflavina	0,23 mg	17
Vitamina B6	1,1 mg	80
Ácido fólico	51 µg	26
Potasio	1010 mg	50
Fósforo	469 mg	67
Magnesio	109 mg	29
Hierro	4 mg	29
Zinc	2,3 mg	23
Cobre	1,3 mg	129
Manganeso	1,2 mg	62
Selenio	10 µg	18
Cromo	39 µg	98

Ingesta de referencia para una persona adulta media (8400 kJ / 2000 kcal)

¹ Organización Mundial de la Salud. Notas descriptivas para una alimentación sana. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/> [Consultado en septiembre de 2015]. 2015.

² United States National Nutrient Database for Standard Reference. Release 28 Software v.2.3.2. The National Agricultural Library. Nuts, pistachio nuts, dry roasted, with salt added. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search>.

Esta infografía va dirigida a los profesionales de la salud, especialmente a nutricionistas y especialistas en dietética, y no está destinada a consumidores.