

# PISTACHOS AMERICANOS: LA IMPORTANCIA DE LAS TONALIDADES

Los pistachos pueden presentar varios colores diferentes, y cada uno significa una cosa distinta.

## LAS CATEQUINAS PRODUCEN UNA TONALIDAD AMARILLA<sup>1,2</sup>

La tonalidad amarilla de los pistachos proviene de las catequinas (flavonoides).

## EL AMARILLO Y EL VERDE VIENEN DE LA LUTEÍNA Y DE LA ZEAXANTINA<sup>3</sup>

Los pistachos contienen dos carotenos llamados luteína y zeaxantina, que les aportan tonalidades amarillas y verdes (la clorofila también proporciona un color verdoso).

Los pistachos tienen mucha más luteína y zeaxantina que otros frutos secos.

La retina del ojo contiene grandes cantidades de carotenoides, que —según parece— ayudan a proteger los tejidos de daños fototóxicos. Esto puede ser importante en la degeneración macular asociada a la edad (pérdida de visión).<sup>5</sup>

Los pistachos también son una buena fuente de riboflavina y zinc, que ayudan a preservar la visión.

### References:

- 1 Tomaino A, et al. Antioxidant activity and phenolic profile of pistachio (*Pistacia vera* L., variety Bronte) seeds and skins. *Biochimie*. 2010;92(9):1115-22.
- 2 Mandalari G, et al. Bioaccessibility of pistachio polyphenols, xanthophylls, and tocopherols during simulated human digestion. *Nutr*. 2013;29:338-344.
- 3 Dreher ML. Pistachio nuts: composition and potential health benefits. *Nutr Rev*. 2012;70(4):234-40.
- 4 Bolling BW, McKay DL, Blumberg JB (2010) The phytochemical composition and antioxidant actions of tree nuts. *Asia Pac J Clin Nutr*. 19; 117-23.
- 5 Bulló M, Juanola-Falgarona M, Hernández-Alonso P, Salas-Salvado J (2015) Nutrition attributes and health effects of pistachio nuts. *British Journal of Nutrition*. 113; 879-893.

## EL PÚRPURA OSCURO DE LA PIEL ES CONSECUENCIA DE LAS ANTOCIANINAS<sup>3</sup>

La tonalidad púrpura de los pistachos proviene de las antocianinas, que son las responsables del tono oscuro y el color de la piel de muchas plantas y flores.

## LOS FITOQUÍMICOS Y LA SALUD

Las catequinas y las antocianinas son clases de polifenoles (un subgrupo de fitoquímicos) que tienen propiedades antioxidantes, por lo que se trata de nutrientes esenciales bioactivos con propiedades antiinflamatorias, cardioprotectoras, vasoprotectoras y quimioprotectoras, sobre las cuales hace falta mucha más investigación.<sup>4,5</sup>

Sin embargo, sabemos que los pistachos son una importante fuente de cobre y manganeso, y que contienen selenio, zinc, riboflavina y vitamina E, nutrientes antioxidantes que ayudan a proteger las células del estrés oxidativo.

Los pistachos son ricos en cobre y vitamina B6, y contienen selenio, zinc, hierro y ácido fólico, que contribuyen a un buen funcionamiento del sistema inmunitario.



La próxima vez que coma pistachos entre horas o los añada a una ensalada, ya conocerá el origen de sus colores y su relevancia para la salud.

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



www.AmericanPistachios.es