

LOS PISTACHOS AMERICANOS SON UNA PROTEÍNA COMPLETA

¿QUÉ ENTENDEMOS POR PROTEÍNA COMPLETA?

La Administración de Alimentos y Medicamentos define una proteína "completa" como un alimento que contiene cantidades adecuadas de los nueve aminoácidos esenciales (los componentes básicos de proteínas que nuestro organismo no produce y requiere de los alimentos)¹. La calidad proteica de los pistachos fue analizada por primera vez en la Universidad de Illinois, Urbana-Champaign. El estudio determinó que los pistachos tostados contienen los 9 aminoácidos esenciales necesarios para contribuir al crecimiento y mantener la salud de las personas a partir de los 5 años de edad; por lo tanto, son una "proteína completa".

FUENTES DE PROTEÍNA COMPLETA



CARNE



HUEVOS



MARISCO



LÁCTEOS



PISTACHOS

¿POR QUÉ TODO HA CAMBIADO?

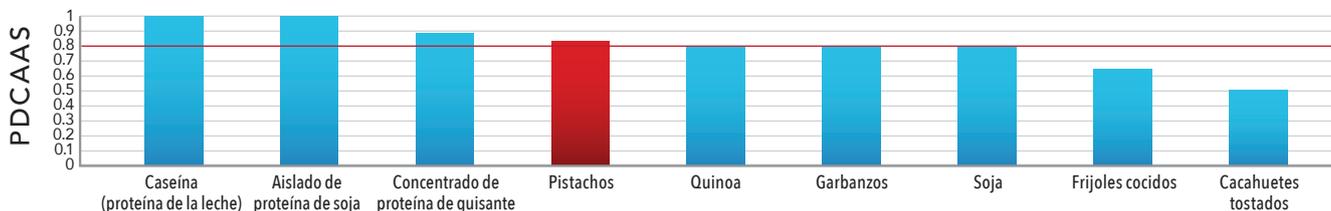
- Los pistachos son el snack con proteína completa, portátil y que no requiere de cocción.
- Olvídate de combinar dos o más fuentes de proteínas incompletas y apuesta por los pistachos.
- Los pistachos son la alternativa a la carne para veganos, vegetarianos y quienes desean una fuente de proteína vegetal.



PISTACHOS, LA NUTRICIÓN PARA ESTILOS DE VIDA ACTIVOS

- **Proteína completa** para ayudar a potenciar y mantener los músculos.
- Sin colesterol, fibra, antioxidantes, luteína, potasio, grasas saludables y vitaminas B que ayudan al organismo a recargarse y recuperar antes y después del entrenamiento.

Puntuación de aminoácidos corregida por la digestibilidad de las proteínas (PDCAAS)^{2,3}



La puntuación de aminoácidos corregida por la digestibilidad de las proteínas (PDCAAS) determina la calidad de la proteína en función de ambos aminoácidos (los componentes básicos de las proteínas) y cómo el cuerpo las digiere de forma favorable. Cuanto más elevada es la puntuación PDCAAS, de mejor calidad es la proteína. Y, según la PDCAAS, los pistachos proporcionan niveles adecuados de los nueve aminoácidos esenciales, con un 81% de caseína, que sirve como alimento de referencia.

¹ AmericanPistachios.org/FDA

² Bailey, H. M., & Stein, H. H. (2020). Raw and roasted pistachio nuts (*Pistacia vera* L) are "Good" sources of protein based on their digestible indispensable amino acid score (DIAAS) as determined in pigs. *Journal of the Science of Food and Agriculture*. <https://doi.org/10.1002/jsfa.10429>

³ Boye, Joyce & Wijesinha-Bettoni, Ramani & Burlingame, Barbara. (2012). Protein quality evaluation twenty years after the introduction of the protein digestibility corrected amino acid score method. *The British Journal of Nutrition*. 108. S183-S211. 10.1017/S0007114512002309.