

El PODER de los PISTACHOS®



HOJA INFORMATIVA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

TAMAÑO DE UNA PORCIÓN

28,35 g (1 oz)

49 PISTACHOS TOSTADOS/SALADOS

	Contenido nutricional por cada 100 g	Contenido nutricional por cada 28 g (aprox. 49 pistachos)
Energía	2498 kJ / 602 kcal	708 kJ / 171 kcal
Grasas	46 g	13 g
<i>De las cuales</i>		
- Saturadas	5,6 g	1,6 g
- Moninsaturadas	25 g	6,9 g
- Poliinsaturadas	13 g	3,7 g
Carbohidratos	17 g	4,8 g
<i>De los cuales</i>		
Azúcares	7,7 g	2,2 g
Fibra	10 g	2,9 g
Proteínas	25 g	7,1 g
Sal	1,1 g	0,3 g

VITAMINAS Y MINERALES	por 100 g	% de ingesta por cada 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

- ▶ La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de frutos secos, como los pistachos, al ser un alimento rico en nutrientes y de alto contenido en grasas insaturadas, por lo que se recomiendan para una dieta saludable para adultos¹
- ▶ Los pistachos, como el aceite de oliva, son ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Reemplazar las grasas saturadas por no saturadas en la dieta contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol en sangre.
- ▶ Los pistachos proporcionan 7,1 g de proteína por porción. Al ser una fuente de proteínas, pueden contribuir al crecimiento y mantenimiento de la masa muscular así como al normal mantenimiento de los huesos.



- ▶ Los pistachos contienen ácido linoleico, que contribuye al mantenimiento de los niveles normales de colesterol en sangre (con una ingesta diaria de 10 g de ácido linoleico, 76 g de pistachos proporcionan 10 g de ácido linoleico).
- ▶ Los pistachos contienen esteroides vegetales, que contribuyen al mantenimiento de los niveles normales de colesterol en sangre (con una ingesta diaria de al menos 0,8 g de esteroides / estanoles vegetales; 100 g de pistachos contienen 0,21 g de esteroides vegetales).
- ▶ Una porción de pistachos tiene tanto potasio (290 mg, 8,5% de la ingesta de referencia (RI) como la mitad de un plátano grande (250 mg, 7% de RI).
- ▶ Una porción de pistachos (28 g) tiene tanta fibra (2,9 g) como de 100 g de brócoli cocido (2,5 g).
- ▶ Los pistachos son ricos en fibra, cromo, potasio, cobre, manganeso, fósforo, tiamina y vitamina B6. Los pistachos también son una fuente de magnesio, hierro, selenio, zinc, riboflavina, vitaminas, E, K y ácido fólico.
- ▶ Un puñado o porción (28 g / 1 oz) equivale a 49 pistachos, – más que cualquier otro fruto seco.

Referencias:

¹ Organización Mundial de la Salud (OMS). Hoja informativa de la dieta saludable. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/> / (Consultado en septiembre de 2015). 2015

Esta infografía se dirige a profesionales de la salud, incluidos nutricionistas y dietistas, no para el consumidor.

 AMERICAN PISTACHIO GROWERS

www.AmericanPistachios.es