

# PISTACHOS AMERICANOS PARA MANTENER LA LÍNEA

Mucha gente cree que añadir pistachos a la dieta puede provocar un aumento de peso, sin embargo, según han demostrado los últimos estudios científicos realizados sobre este fruto seco, el pistacho puede ser un gran aliado para el control de peso.

## UN ALIMENTO PARA CUIDAR LA LÍNEA



Los investigadores han demostrado recientemente que el hecho de consumir diariamente una cantidad de pistachos que aporte un 20% del total de calorías diarias ingeridas, no provoca un aumento de peso<sup>1</sup>, cuando la dieta sea variada, equilibrada y se lleve un estilo de vida saludable.

### Una verdad que no te pesará...

Los científicos solicitaron a un grupo de mujeres de alrededor de los 20 años de edad, que incluyeran en su dieta 2 o 3 raciones (1 ración equivale a 28.35 g) de pistachos al día, en función de sus necesidades calóricas diarias.



Después de 10 semanas, las mujeres analizadas no experimentaron cambios en el peso, la circunferencia de la cintura ni en el índice de masa corporal.

Un estudio previo sugirió que dejar a la vista las cáscaras de los pistachos que se han comido junto a los pistachos todavía enteros ayuda a controlar la cantidad que se consume.<sup>2</sup>



Nuevas investigaciones han demostrado que es posible incluir como snack raciones controladas de pistachos en programas de control de peso, – los individuos que consumían 53g de pistachos al día como parte de una dieta de control de calorías, redujeron más su índice de masa corporal que el grupo que consumió galletas saladas durante un periodo de 12 semanas.<sup>3</sup>

## UNO DE LOS FRUTOS SECOS CON MENOS CALORÍAS

**LOS PISTACHOS** son uno de los frutos secos **CON MENOS CALORÍAS,** **CON 165 CALORÍAS POR RACIÓN,** que equivale a unas



**UNIDADES.**

### Además, ¿sabías que también

**DESTACAN POR SU** alto contenido en fibra y proteínas?

Comprueba a continuación cómo los pistachos superan en ventajas a otros frutos secos. **Comparativa entre los pistachos americanos y otros frutos secos.<sup>5</sup>**

Por ración (28.35g)	Pistachos (tostados en seco y salados)	Anacardos (tostados en seco y salados)	Almendras (tostadas en seco y saladas)	Nueces pecanas (tostadas en seco y saladas)	Nueces de Brasil (sin tostar)	Nueces de Macadamia (tostadas en seco y saladas)	Nueces (tostadas en seco y saladas)	Avellanas (tostadas en seco sin salar)
Unidades por ración	49	17	22	10	6	11	7	20
Calorías (kcal)	165	171	176	210	195	213	195	191
Proteínas (g)	6.0	4.3	6.0	2.7	4.1	2.2	4.3	4.3
Grasas (g)	12.7	13.1	14	21.1	18.8	21.6	18.5	17.7
Grasas Saturadas (g)	1.6	2.6	1.2	1.8	4.3	3.4	1.7	1.3
Fibra (g)	2.8	0.9	3.1	2.7	2.1	2.3	1.9	2.7

[www.AmericanPistachios.es](http://www.AmericanPistachios.es).

#### Referencias:

- Burns-Whitmore B, Hall LM, Towne AH, Roy S. Effects of pistachio on body composition and blood lipids in healthy young women. FASEB J. 2014.
- Kennedy-Hagan, Painter JE, Honselman C, Halvorson A, Rhodes K, Skwir K. The effect of pistachio shells as a visual cue in reducing caloric consumption. Appetite.2011;57(2):418-20.
- Li Z, Song R, Nguyen C, Zerlin A, Karp H, Naowamondhol K, Thames G, Gao K, Li L, Tseng CH, Henning SM, Heber D. Pistachio nuts reduce triglycerides and body weight by comparison to refined carbohydrate snack in obese subjects on a 12-week weight loss program. J Am Coll Nutr. 2010;29(3):198-203.
- West SG, Sauder KA, McCrece CE, Ulbrecht JS, Kris-Etherton PM. Daily pistachio consumption benefits multiple cardiovascular risk factors in type 2 diabetes. FASEB J. 2014.
- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. 2013. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 26. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>.



### EL CORAZÓN: UNA VERDAD QUE NO TE PESARÁ

Los pistachos son una fuente de diversos nutrientes que juegan un papel fundamental en la salud del corazón:

Constituyen una importante fuente de grasas monoinsaturadas e insaturadas. Sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta ayuda a mantener unos niveles normales de colesterol en sangre.

Los pistachos también contienen ácido linoleico, que contribuye a normalizar los niveles de colesterol (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 10 g de ácido linoleico; 76 g de pistachos proporcionan 10 g de ácido linoleico).

Además, contienen esteroides vegetales, que ayudan a mantener unos niveles adecuados de colesterol en sangre (el efecto beneficioso se obtiene consumiendo diariamente como mínimo 0,8 g de esteroides o estanoles; 100 g de pistachos contienen 0,21 g de esteroides vegetales).

Los pistachos contienen mucho potasio, que ayuda a mantener una presión arterial normal. Son una importante fuente de tiamina, que contribuye al buen funcionamiento del corazón, y también de cobre y manganeso. Contienen selenio, zinc, riboflavina y vitamina E, que juegan un importante papel protector de las células frente al estrés oxidativo. Aportan hierro, que favorece el transporte de oxígeno por todo el cuerpo. Son ricos en vitamina B6 y aportan folato, necesario para metabolizar la homocisteína. Y además, son una gran fuente de cromo, que contribuye al mantenimiento de niveles normales de glucosa en sangre.

