

LA UTILIDAD DE LAS NUECES DURANTE EL EMBARAZO Y EN LA LACTANCIA MATERNA.



DR. JUAN JOSÉ CARDESA.

Catedrático de Pediatría y Jefe del Departamento de Pediatría del Hospital Universitario De Badajoz

Estudio realizado para Torrealta. Desde esta empresa se lo agradecemos muy sinceramente.

Mucho se ha escrito sobre la utilidad de las nueces en la dieta por **sus propiedades cardiosaludables**. Se relaciona con su alto contenido en ácidos grasos esenciales poliinsaturados. Por eso se recomienda su consumo regular para **disminuir el riesgo de cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares, además de otros efectos favorables**. Así lo estableció la FDA (Agencia Americana del Medicamento) en 2016: "Con base en investigaciones, si bien no concluyentes, se demuestra que comer 1,5 onzas (45 gramos) de nueces al día, —como parte de una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol, y sin mayor ingesta calórica—, puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria".

Los ácidos grasos esenciales son **también fundamentales para el crecimiento y desarrollo**. Por eso las nueces tienen propiedades muy a destacar en grupos de edad y en situaciones concretas, **como el embarazo y la lactancia materna**.

| COMPOSICIÓN DE LA LECHE DE MUJER Y DE LAS NUECES. | | | |
|--|-------------------|-------------------|--------------------|
| | LECHE DE MUJER | | NUECES SIN CÁSCARA |
| | Calostral | Madura | |
| Proteínas gr/100 gr | 1,8 ± 0,5 | 0,8 ± 0,2 | 15-16 |
| Hidratos de carbono gr/100 gr | 5,7 ± 1,2 | 7,4 ± 1,3 | 13-14 |
| Calorías kC/100 gr | 67 | 69 | 654 |
| LÍPIDOS gr/100 gr de producto | 3,2 ± 1,4 | 3,3 ± 1,4 | 65-67 |
| <i>Ácidos Grasos SATURADOS * %</i> | <i>52,1 ± 5.2</i> | <i>42.5 ± 2.6</i> | <i>10-12</i> |
| <i>Ácidos Grasos INSATURADOS* %</i> | <i>47.9 ± 5.1</i> | <i>57.4 ± 3.9</i> | <i>88-90</i> |
| Oleico 18:1ω9 y monoinsaturado % | 32.9 ± 7.0 | 35.3 ± 8.1 | 15-16 |
| Poliinsaturados (PUFA) esenciales % | | | 72-75 |
| Linoléico 18:2ω6 % | 11.1 ± 6.3 | 14.0 ± 4.6 | 58-62 |
| α-Linolénico 18:3ω3 % | 0,35±0,42 | 1.55 ± 0.4 | 10-14 |
| PROPORCIÓN PUFAs ω6/ω3 | 10-11/1 | 10-11/1 | 4-5/1 |
| Colesterol | | 10-15 mg/dl | 0 |

* Variaciones entre 4-5% según predominen los saturados o insaturados en la dieta materna.

LA UTILIDAD DE LAS NUECES DURANTE EL EMBARAZO Y EN LA LACTANCIA MATERNA.

A diferencia de otros frutos secos ricos en grasas monoinsaturadas, las nueces sin cáscara tienen unos 65-67 gramos de grasa por cada 100 gramos de peso, siendo la mayor parte — 45-48 gramos — **ácidos grasos poliinsaturados esenciales** de gran valor biológico: ácido linoleico (AL) 37-40 gramos por cien gramos, y alfa-linolénico (ALA) 5-8 gramos. El resto, unos 20-25 gramos, son ácidos grasos saturados o monoinsaturados. Si miramos la composición de la leche materna, vemos que es muy rica en grasa aportando más del cincuenta por ciento de las necesidades calóricas del niño lactante. De estas grasas, un veinte por ciento corresponde a los **ácidos grasos poliinsaturados esenciales** alfa linolénico de la serie ω -6 (ALA) y el ácido linoleico de la serie ω -3 (AL) que se encuentran en la proporción aproximada de 10/1 **en la leche materna, y son muy abundantes en las nueces**. Se denominan ácidos grasos esenciales porque —al igual que otros nutrientes esenciales— **el organismo los precisa para mantener su normalidad estructural y funcional y deben serle aportados en la alimentación**, ya que, —mediante su propia actividad metabólica—, no puede sintetizarlo a partir de los nutrientes recibidos en una dieta adecuada. **El niño lactante debe recibirlos en una cantidad mayor que en otras edades, por la importancia y magnitud del crecimiento y desarrollo en este periodo, y particularmente el cerebral y el retiniano**. En el organismo, el AL se convierte en Ácido Araquidónico (ARA) y el ALA es convertido a Acido Eicosapentaenoico (EPA) y Ácido Docosahexaenoico (DHA); son los llamados ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (LCPUFA), que juegan un papel crucial desde el punto de vista estructural y funcional.

Estos LCPUFA son de gran importancia: a) para la constitución de los fosfolípidos de las membranas celulares, influyendo sobre la fluidez y función de las membranas en la expresión de los genes; b) para la neurotransmisión en las estructuras cerebrales y para el desarrollo de la retina; c) para la síntesis de leucotrienos, tromboxanos y prostaglandinas, implicados en procesos tan significativos como la inflamación: influyen, y modulan la respuesta inflamatoria y las funciones leucocitarias, la agregación de trombocitos, la presión arterial, el cierre del ductus en el prematuro y en el neonato, la vasoconstricción y la vasodilatación. La proporción entre ácidos grasos de la serie ω 6 y ω 3 es de 10 a 1, aproximadamente en la LM. En la alimentación del adulto, la proporción recomendada es de 4-5 a 1, la misma que se contiene en las nueces.

Las nueces contienen abundantes folatos, recomendados en el embarazo para la prevención de malformaciones neurológicas. Es alto el contenido en vitaminas del complejo B, particularmente de B6. Es rico el contenido en magnesio, manganeso, fósforo y zinc.

Por tanto, podemos concluir que **las nueces**, siempre que no existan contraindicaciones, **son un alimento muy aconsejable para incluir en la dieta de la madre gestante y para la que da el pecho**.

De la *importancia de la lactancia materna* en el cerebro en crecimiento y desarrollo, nos da idea el estudio DARLING realizado en California, que comprobó que los niños que recibieron LM tuvieron mayor puntuación en los test de desarrollo neurocognitivo, menor incidencia y gravedad de los procesos infecciosos y menor índice de obesidad, en los dos primeros años de vida. Pasados los años se puso en evidencia que se acompaña de mejores resultados en los test de inteligencia a los dieciocho y/o treinta años, pudiendo tener un efecto importante sobre la vida real, ya que se traduce en unos niveles educacionales más altos. Esas diferencias, si bien discretas pero significativas, son atribuibles, entre otros componentes, **los ácidos grasos esenciales presentes en la LM, y que son muy abundantes en las nueces**.

ACCION ANTIOXIDANTE.

Las nueces poseen también un **potente efecto antioxidante** que, en más de un 85 por ciento, **se concentra en la piel comestible de la nuez pelada que ejerce su efecto en el organismo**, y previene la oxidación y el enranciamiento de los ácidos grasos de la propia nuez.

CONSUMO.

Una advertencia previa. Como para todos los frutos secos, no se recomienda su consumo antes de los tres años, por el riesgo de aspiración a la vía respiratoria, donde provocan una reacción inflamatoria local importante. Ciertamente se deben evitar cuando la madre y/o el niño son alérgicos a la nuez, y cuando se han padecido cálculos renales por oxalatos.

No es fácil precisar cuál es la ración diaria recomendable de nueces. Los 45 gramos diarios de nueces peladas aconsejados por la FDA es una porción razonable; son aceptables cantidades discretamente menores.

LA UTILIDAD DE LAS NUECES DURANTE EL EMBARAZO Y EN LA LACTANCIA MATERNA.

Como las grasas de la leche materna reflejan las ingeridas por la madre, no cabe duda de que **la ingesta de nueces mejora el contenido de ácidos grasos esenciales que se transfieren al niño a través de la leche materna.**

CONSERVACION.

Las nueces se recolectan desde finales de septiembre hasta finales de octubre, y deben ser adecuadamente procesadas y almacenadas para evitar su deterioro y enranciamiento, y su infestación por hongos e insectos.

A mediados de octubre se pueden comprar las nueces que se vayan a consumir a lo largo del año. Se pelan — la cáscara es un buen combustible ecológico para las barbacoas, estufas y chimeneas — se envasan al vacío en bolsas con la cantidad que se vaya a consumir a lo largo de una semana, por ejemplo, y se almacenan en un congelador a muy baja temperatura. Al cabo de un año, antes de la próxima cosecha, se pueden consumir las últimas bolsas, conservando las nueces todas sus características organolépticas y todo su valor nutritivo, sin trazas de enranciamiento.

DR. JUAN JOSÉ CARDESA.

Catedrático de Pediatría y Jefe del Departamento de Pediatría del Hospital Universitario De Badajoz