

Pistacho



Pistachio

Pistacia vera L.

El pistacho (*Pistacia vera L.*) es un árbol caducifolio dioico perteneciente a la familia *Anacardiaceae*, de ramificación abundante, copa amplia y porte de 5 a 7 m de altura. Su desarrollo es lento, pero la planta es muy longeva. El fruto es una drupa monosperma rica en aceite (contenido medio: próximo al 55 %), de 2 a 2,5 cm de longitud, ovalado, seco, con cáscara dura, lisa y de color marrón, beige o rojo. La semilla es la parte comestible, compuesta por dos cotiledones voluminosos de coloración verde o verde amarillenta con tegumento rojizo. Su peso aproximado es 1.40 g; y su sabor característico, dulce y lechoso. Cuando el fruto madura, las cáscaras se abren, separándose parcialmente.



Los primeros fósiles del género *Pistacia* se encontraron en la isla de Madeira y datan de la era terciaria. Las diferentes especies de este género se difundieron por áreas muy diversas; en el caso del pistachero, su origen se localiza entre Asia Occidental y Asia Menor. Su cultivo se introdujo en España en la época romana, fue desarrollado por los árabes y desapareció en la Edad Media con los moriscos, tal vez por la eliminación de árboles machos improductivos. La reintroducción comercial del cultivo se produjo en 1980.

Generalmente las variedades de pistacho se clasifican de acuerdo con su lugar de origen o de cultivo y cada país tiene sus propias selecciones, cuyas diferencias radican fundamentalmente en el color y tamaño de la semilla, la época de recolección y su tendencia a dar frutos llenos. La variedad **Kerman** es la preferida por los consumidores, productores y procesadores, debido a su excelente calidad y rendimiento; aunque está caracterizada por una pronunciada alternancia en la producción. Otras variedades polinizadoras son: **Napolitana, Chico, Israel 502, Nazaret 1, Trames», Alumoth 29 y Santangilisi.**

Estacionalidad

Los pistachos se recolectan en el momento en que la cubierta exterior que cubre la cáscara se desprende con facilidad.

Porción comestible

53 gramos por cada 100 gramos de pistachos con cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono, grasa monoinsaturada (ácido oleico), fósforo, hierro, magnesio, potasio, tiamina y vitamina E.

Valoración nutricional

Los pistachos constituyen un alimento muy calórico. Son una buena fuente de proteína vegetal, lípidos y, muy ricos en hidratos de carbono. Estos frutos poseen también un alto contenido en grasas insaturadas, sobre todo monoinsaturadas; predominando el ácido oleico, que ayuda a reducir el nivel de colesterol total, colesterol LDL («malo») y triglicéridos, así como la tensión arterial. No contiene colesterol y posee bajos niveles de grasa saturada. Estas propiedades ayudan a reducir el riesgo de enfermedades

cardiovasculares, beneficio en el que también participan sus contenidos en vitaminas E, ácido fólico y fitoesteroles.

Respecto a los minerales, poseen cantidades considerables de fósforo y potasio, por lo que se recomiendan para mejorar la salud mental y potenciar las capacidades intelectuales. El fósforo también ayuda a fortalecer los huesos, y el potasio a mejorar el rendimiento de los músculos, previniendo los calambres y tirones durante la actividad deportiva. Otros contenidos importantes de minerales son los de magnesio, hierro, calcio y zinc.

Al igual que la mayoría de los frutos secos, influyen en la buena salud del aparato reproductor gracias a su contenido en zinc y vitamina E. Y además, es un alimento ideal para la belleza de la piel, ya que, junto a esta vitamina, proporciona generosas cantidades de vitamina A, que como la E, previene el envejecimiento y fortalece —con la ayuda de sus lípidos— las células de la epidermis.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por puñado (50 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	611	162	3.000	2.300
Proteínas (g)	17,6	4,7	54	41
Lípidos totales (g)	51,6	13,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	6,8	1,80	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	31,4	8,32	67	51
AG poliinsaturados (g)	6,1	1,62	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	15,7	4,2	375-413	288-316
Fibra (g)	6,5	1,7	>35	>25
Agua (g)	8,6	2,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	180	47,7	1.000	1.000
Hierro (mg)	7,2	1,9	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	122	32,3	350	330
Zinc (mg)	2,8	0,7	15	15
Sodio (mg)	16	4,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	811	215	3.500	3.500
Fósforo (mg)	390	103	700	700
Selenio (μg)	3	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,69	0,18	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,05	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,45	0,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	58	15,4	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	25	6,6	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	5,2	1,4	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PISTACHIO CON CÁSCARA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.