

Avellana



Hazelnut

Corylus avellana L.

La avellana es una nuez comestible, fruto del avellano común (*Corylus avellana L.*), de la familia de las betuláceas. El avellano es un árbol que alcanza hasta los 6 m de altura, de hojas anchas, que crece en los bosques templados y húmedos, cerca de los ríos o arroyos. El fruto tiene forma esferoidal, con un diámetro aproximado de 10 a 15 mm. Está formado por una cáscara fibrosa externa que rodea una cubierta lisa en la que se aloja la semilla. La cáscara fibrosa se seca durante la maduración.

Su origen se atribuye a Asia, desde donde se expandió a Europa, siendo actualmente la «avellana europea» la más importante y consumida del mundo.

Estacionalidad

El otoño es la época por excelencia para recolectar frutos secos, entre ellos las avellanas, las cuales se dejan secar y se guardan como reserva en la despensa, para disfrutar de su sabor el resto del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de avellanas sin cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácido oleico, fósforo, magnesio y vitamina E.

Valoración nutricional

Las avellanas, como la mayoría de los frutos secos, presentan un bajo contenido en agua, alto en grasas (y energía), importante en proteínas, considerable en fibras y no tienen colesterol. La proteína es de buena calidad, con una buena cantidad del aminoácido L-arginina, que ayuda a la prevención de lesiones en las arterias y a la formación de coágulos de sangre. Su contenido en fibra regula el peristaltismo intestinal, ayudando así contra el estreñimiento y protegiendo la pared intestinal del colon. Respecto a la grasa, el 78% es monoinsaturada, y son tan ricas en ácido oleico que se convierten en «auténticas cápsulas naturales de aceite de oliva», por lo que aportan grandes beneficios para el corazón y la salud en general, puesto que reducen los niveles de colesterol LDL («malo»), sin afectar o aumentando el colesterol HDL («bueno»), además de reducir los triglicéridos plasmáticos.

Respecto al aporte vitamínico, el contenido en vitamina E de estos frutos secos ayuda a que su grasa no se oxide ni se enrancie, dando mal sabor al alimento. Así, con sólo un puñado de avellanas se cubre más del 35% de las recomendaciones diarias de esta vitamina, nutriente que —por su poder antioxidante— supone un efecto preventivo adicional frente a las enfermedades cardiovasculares. Además, por su contenido en ácido fólico —vitamina que previene las malformaciones fetales—, son recomendables para las mujeres embarazadas.

Las avellanas son una buena fuente de minerales porque aportan cantidades importantes de fósforo y magnesio, considerables de hierro y calcio (después de la

almendra, es el fruto seco con mayor contenido en este mineral), y aceptables de potasio y zinc. Por su buena relación calcio/fósforo, la leche de avellanas es un alimento ideal para las etapas de crecimiento y adolescencia, donde ambos nutrientes juegan un papel esencial en la formación y remodelación del hueso; también para personas de edad avanzada, donde una dieta rica en calcio constituye una medida importante de prevención contra el desarrollo de la osteoporosis. Por otro lado, al no tener lactosa ni gluten, la leche de avellanas puede ser una opción a la leche de vaca, en casos de necesidad.

Como no se comen saladas —como otros frutos secos—, aportan menos sodio y son más compatibles con las dietas restringidas en este mineral. Pero, no debemos olvidar comerlas con medida, y como sustituto de otra grasa, porque aportan muchas grasas y, por ende, calorías.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (20 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	587	117	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,1	2,8	54	41
Lípidos totales (g)	54,4	10,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,9	0,78	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	42,2	8,44	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,66	1,13	17	13
ω-3 (g)*	0,104	0,021	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	5,56	1,112	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,3	1,1	375-413	288-316
Fibra (g)	10	2,0	>35	>25
Agua (g)	16,2	3,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	192	38,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	4	0,8	10	18
Yodo (μg)	17	3,4	140	110
Magnesio (mg)	150	30,0	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,3	15	15
Sodio (mg)	1	0,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	70,0	3.500	3.500
Fósforo (mg)	401	80,2	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,45	0,09	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	1,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,55	0,11	1,8	1,6
Folatos (μg)	96	19,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	21	4,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AVELLANA SIN 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). Tr. Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. *Datos incompletos.