Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

PECANA

La pecana crece en Carolina del Norte durante los meses de noviembre y diciembre; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

Características de la Pecana

La pecana es una de las especies más grandes de hickory; es un árbol nativo del Sureste de Norte América y ciertamente se producen en Carolina del Norte.

El árbol de pecana puede vivir y ofrecer frutos por más de trescientos años.

Al Comprar y Almacenar Pecanas

Debido a que tienen un alto contenido de aceite, sobre todo de acido linoleico las pecanas pueden volverse rancias en un ambiente caliente o, desarrollar hongos en un ambiente húmedo. Por otro lado, si la humedad es muy baja las pecanas se secan bien pronto.

Lo recomendable es comprar pecanas que son crujientes y no se sienten huecas sino rellenas, esto indica que tienen un buen contenido de grasa y que han sido almacenadas apropiadamente.

Las pecanas se pueden almacenar hasta cuatro meses a temperatura de ambiente. Si piensa guardarlas por un tiempo mas largo almacénelas en el refrigerador a 70 F, en un embase de vidrio.

Pecanas y Antioxidantes

Las pecanas contiene mas antioxidantes que todos los otros tipos de nueces, esto significa que ayudan a disminuir los riesgos de cáncer, de enfermedades al corazón y ciertas enfermedades neurológicas como el Alzheimer.

4000 Reedy Creek Road
1070 Mail Service Center, Raleigh, North Carolina 27699-1070 ● (919) 733-7366 ● Fax (919) 733-6801
TTY: 1-800-735-2962 Voice: 1-877-735-8200
An Equal Opportunity Affirmative Action Employer

Las pecanas contienen fotoquímicos que actúan como antioxidantes y ayudan a prevenir todas estas enfermedades antes mencionadas.

Los investigadores midieron el contenido de antioxidantes de mas de 100 comidas, entre ellas distintos tipos de nueces y encontraron que las pecanas tienen uno de los rangos más altos y, que contienen más antioxidantes que las almendras, maní, pistachos, anarcados y avellanas.

Pecanas y Colesterol

Las pecanas contienen diferentes formas de vitamina E y estas protegen de oxidación a los lípidos de la sangre. Este proceso de oxidación afecta a la salud en general y produce colesterol malo, el cual puede generar coágulos en las arterias.

Las pecanas son una fuente natural muy rica en esteroles. El 90% de los estereoles que contienen las pecanas son beta-sitosterole, el cual evita la absorción del colesterol malo y de hecho disminuye los niveles del mismo.

Las pecanas no producen colesterol malo sino que mas bien aumentan el colesterol bueno.

Pecanas y la Salud de la Próstata

Los esteroles que la pecana contiene ayudan a tratar los síntomas de la hiperplasia prostática benigna, la misma que consiste en un alargamiento no canceroso de la próstata.

Las pecanas ayudan a la próstata no solamente por su contenido de beta-sitosterole también por su contenido de gamma-tocoferol, un tipo de vitamina B que ayudan a matar las células cancerosas.

Pecanas y el Corazón

Las pecanas contienen una cantidad muy baja de grasa saturada. El 60% de la grasa que contiene es monosaturada y el 30% es polisaturada.

El tipo de grasas que mayormente contienen las pecanas son beneficiosas para la salud del corazón.

Pecanas y el Acido Oleico

Las pecanas son una rica fuente de acido oleico, el mismo tipo de grasa presente en el aceite de oliva. Ayuda a la salud cardo vascular y al hígado.

Aparentemente el acido oleico tiene también la habilidad de suprimir la actividad de un cierto gene de las células que aparentemente podría ocasionar cáncer de seno. Este estudio esta todavía en sus inicios, sin embargo consumir alimentos que contienen acido oleico, como pecanas y aceite de oliva parece ser una buena recomendación.

Pecanas y el Control del Peso

Un estudio publicado en la American Journal of Clinical Nutrition (septiembre 2003) señala que las nueces, como las pecanas, podrían ayudar a perder peso y a no volverlo a subir. La razón sería que las nueces ayudan a mejorar el metabolismo ya que sus grasas no son saturadas y, además de provocar saciedad.

Cuando se consumen con una dieta baja en grasas, las nueces pueden resultar de gran ayuda, además aportan buen sabor a las comidas.

Las Pecanas Tienen Alta Densidad Nutritiva

Las pecanas tienen alta densidad nutritiva pues ofrecen una serie de nutrientes por las calorías que contienen.

Las pecanas contiene varias vitaminas y minerales, fibra, proteína de alta calidad; no contienen colesterol y no contienen sodio.

Propiedades de las Pecanas

Nutrientes	Pecanas	
	Cantidad	% Valor diario
Porcíon	28g	
Calorías	200	
Calorías de grasa	190	
Grasa total	21g	32%
Grasa saturada	2g	10%
Grasa trans	0g	
Grasa polisaturada	6g	
Grasa monosaturada	12g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	0mg	
Potasio	120mg	0%
Carbohidratos	4g	1%
Fibra	3g	12%
Azúcar	1g	
Proteína	3g	
Hierro		4%
Vitamina E		2%
Tiamina		8%
Riboflavina		2%
Niacina		2%
Vitamina B6		2%
Acido pantotenico		2%
Fósforo		8%
Magnesio		10%
Zinc		10%
Selenio		2%
Cobre		15%
Manganeso		60%

Datos tomados del USDA

Notas

- **28.** Los valores se refieren a 28grams de pecanas asadas sin sal.

- **5**. El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+ -** Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!