



Nutrimientos en 1 Onza (28 g) de Frutos Secos¹



Nutrimientos	Unidades	Pistaches	Almendras	Nuez de Brasil	Nueces de la India	Avellanas	Nueces de Macadamia	Pacanas	Piñones ²	Nueces de Castilla
	# de granos/oz	49	23	6	18	21	10-12	19 mitades	167	14 mitades
Calorías	kcal	160	160	190	160	180	200	200	190	190
Proteínas	g*	6	6	4	4	4	2	3	4	4
Colesterol	mg**	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Carbohidratos	g	8	6	3	9	5	4	4	4	4
Fibras	g	3	4	2	1	3	2	3	1	2
Grasas Totales	g	13	14	19	13	17	22	20	20	18
Lípidos										
Grasas Saturadas	g	1.5	1	4	3	1.5	3.5	2	1.5	1.5
Grasas Monoinsaturadas	g	7	9	7	8	13	17	12	5.5	2.5
Grasas Poliinsaturadas	g	4	3.5	6	2	2	0.5	6	10	13
Minerales										
Calcio	mg	30	75	45	13	32	20	20	5	28
Hierro	mg	1.14	1.05	0.69	1.7	1.33	0.75	0.72	1.57	0.82
Magnesio	mg	31	76	107	74	4	33	34	71	45
Fósforo	mg	133	137	206	139	82	56	79	163	98
Potasio	mg	285	200 (6)	187	160	193	103	116	169	125
Sodio	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Zinc	mg	0.66	0.8	1.15	1.59	0.69	0.37	1.28	1.83	0.88
Cobre	mg	0.37	0.23	0.49	0.63	0.49	0.16	0.34	0.38	0.45
Manganeso	mg	0.35	0.65	0.35	0.23	1.75	0.86	1.28	2.5	0.97
Selenio	mcg***	2.8	0.7	543.5	3.3	0.7	3.3	1.1	0.2	1.4
Vitaminas										
Tiamina	mg	0.2	0.06	0.18	0.06	0.18	0.2	0.19	0.1	0.1
Riboflavina	mg	0.07	0.29	0.01	0.06	0.03	0.03	0.04	0.06	0.04
Niacina	mg	0.39	0.96	0.08	0.4	0.51	0.65	0.33	1.24	0.32
Vitamina B6	mg	0.32	0.04	0.03	0.07	0.16	0.1	0.06	0.03	0.15
Folato	mcg	14	14	6	20	32	3	6	10	28
Colina, total	mg	20.2	14.8	8.2	17.3	12.9	12.6	11.5	15.8	11.1
Betaína	mg	0.2	0.1	0.1	n/a	0.1	0.1	0.2	0.1	0.1
Tocoferol, alfa	mg	0.69	7.43	1.62	0.26	4.26	0.16	0.40	2.65	0.20
Tocoferol, beta	mg	0.04	0.08	0	n/a	0.09	0	0.11	0	0.04
Tocoferol, gamma	mg	6.68	0.18	2.23	n/a	0	0	6.93	3.16	5.91
Tocoferol, delta	mg	0.15	0.01	0.22	n/a	0	0	0.13	0	0.54
Carotenoides										
Caroteno, beta	mcg	44	0	0	0	3	0	8	5	3
Luteína + zeaxantina	mcg	329	0	0	7	26	0	5	3	3

Fuente: Base de Datos Nacional de Nutrientes de USDA para Referencia Estándar, Publicación 23, 2010.

*g = gramo; **mg = miligramo; ***mcg = microgramo;

¹ Todos los frutos secos son sin sal; las almendras, nueces de Brasil, avellanas, piñones y nueces de Castilla no están tostados; las nueces de la India, nueces de Macadamia y los Pistaches están tostados en seco. ² Variedad Pignolia.