

Almendra

Almond

Prunus amygdalus



La almendra es el fruto del almendro. La etimología del nombre español pasa por una arabización de *mandaria*, y ésta de la palabra latina *amynda* —que por su parte es una variación de *amygdala*—. La almendra (*Prunus amygdalus*) pertenece a la familia de las rosáceas. Se trata de un fruto de cáscara un tanto dura y quebradiza de color marrón-beige, cuya semilla es la parte comestible. Tiene forma de lágrima aplanada, y mide 1-2 cm de largo. Nace del almendro, un árbol que alcanza hasta 10 m de altura, y cuyas flores pueden ser de color blanco, rosado o blanco rosáceo.

Dependiendo de las variedades, que pueden ser **dulces** o **amargas**, su sabor varía desde el suave lechoso hasta el amargo seco. Las almendras dulces, a diferencia de las amargas, son las que se consumen como fruto seco y comprenden dos variedades, de cáscara blanda y de cáscara dura. En cambio, todas las almendras amargas tienen cáscara dura. Aparentemente no se diferencian unas de otras, salvo en su tamaño, que es ligeramente mayor en las almendras dulces. Sí existe una clara diferencia en su sabor, ya que las almendras amargas, como su propio nombre indica, presentan un fuerte sabor amargo.

El origen del cultivo de la almendra se localiza en Asia, en una zona bastante amplia de Oriente Próximo, desde el mar Egeo hasta la meseta de Pamir, comprendiendo Mesopotamia, Irán, Turkestán y Kurdistan. De la zona del actual Cercano Oriente, en la que se inició su cultivo, siguió el mismo camino que otros muchos alimentos: llegó a Grecia y a Roma, y los romanos la difundieron ampliamente por el resto de Europa, desde donde llegó hasta América.

Estacionalidad

Se pueden encontrar almendras en el mercado durante todo el año, ya sean empaquetadas, enlatadas, con cáscara, peladas, crudas y/o tostadas.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de almendras sin cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Grasa insaturada, fibra, fósforo y magnesio, vitamina E y riboflavina.

Valoración nutricional

La almendra dulce presenta un elevado contenido en grasas —sobre todo insaturadas, aquellas que benefician la salud cardiovascular—, gran cantidad de proteínas vegetales, y en menor medida, hidratos de carbono. Las proteínas que contienen son de buena calidad —completas en cuanto a su contenido en aminoácidos esenciales—. Su valor calórico es bastante elevado debido a su alto aporte de grasas y a la escasa cantidad de agua que presentan. El contenido en fibra de la almendra destaca sobre el resto de los frutos secos, por lo que tiene un efecto laxante mayor.

Entre los minerales destacan el fósforo y magnesio. Una ración de 20g de almendras sin cáscara aporta el 15% de las ingestas diarias recomendadas para estos minerales, y alrededor del 6% de las señaladas para el hierro, potasio y calcio. Es una de las fuentes vegetales más rica en este último mineral, de ahí que la leche de almendras se emplee como sustituto de la leche de vaca cuando ésta no se tolera, y se recomienda su consumo para fortalecer los huesos y prevenir la osteoporosis. En esto colabora su contenido en fósforo, que también garantiza una buena calidad de los huesos. Por tanto, las almendras se recomiendan a niños en edad de crecimiento y deportistas.

En cuanto a las vitaminas, la almendra tiene cantidades moderadas de vitaminas del grupo B, además de ser una buena fuente de vitamina E, de acción antioxidante. La dosis de zinc, y el contenido en fitoesteroles, se suman a esta acción antioxidante, que ayuda a prevenir la formación de células cancerígenas y las enfermedades degenerativas de los diferentes órganos.

Composición nutricional

| | Por 100 g de porción comestible | Por ración (20 g) | Recomendaciones día-hombres | Recomendaciones día-mujeres |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Energía (Kcal) | 604 | 121 | 3.000 | 2.300 |
| Proteínas (g) | 20 | 4,0 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 53,5 | 10,7 | 100-117 | 77-89 |
| AG saturados (g) | 4,24 | 0,85 | 23-27 | 18-20 |
| AG monoinsaturados (g) | 36,66 | 7,33 | 67 | 51 |
| AG poliinsaturados (g) | 10,03 | 2,01 | 17 | 13 |
| ω-3 (g)* | 0,256 | 0,051 | 3,3-6,6 | 2,6-5,1 |
| C18:2 Linoleico (ω-6) (g) | 9,77 | 1,954 | 10 | 8 |
| Colesterol (mg/1000 kcal) | 0 | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de carbono (g) | 3,5 | 0,7 | 375-413 | 288-316 |
| Fibra (g) | 14,3 | 2,9 | >35 | >25 |
| Agua (g) | 8,7 | 1,7 | 2.500 | 2.000 |
| Calcio (mg) | 254 | 50,8 | 1.000 | 1.000 |
| Hierro (mg) | 4,2 | 0,8 | 10 | 18 |
| Yodo (µg) | 2 | 0,4 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 258 | 51,6 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 1,7 | 0,3 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 6 | 1,2 | <2.000 | <2.000 |
| Potasio (mg) | 860 | 172 | 3.500 | 3.500 |
| Fósforo (mg) | 510 | 102 | 700 | 700 |
| Selenio (µg) | 4 | 0,8 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0,24 | 0,05 | 1,2 | 0,9 |
| Riboflavina (mg) | 0,67 | 0,13 | 1,8 | 1,4 |
| Equivalentes niacina (mg) | 5,3 | 1,1 | 20 | 15 |
| Vitamina B₆ (mg) | 0,1 | 0,02 | 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) | 20 | 4,0 | 12 | 12 |

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALMENDRA 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.