

## CIENCIA

### Los pistachos tienen efectos cardiosaludables

Los pistachos se encuentran "a la par" de las nueces en cuanto a sus efectos cardiosaludables tras su consumo, tal y como ha asegurado la jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Consejo Superior de Deportes (CSD), la doctora Nieves Palacios.

Así lo ha afirmado la experta con motivo de un acto organizado por la American Pistachio Growers para dar a conocer los beneficios de la ingesta de este fruto seco. Para la galena, el pistacho es "exquisito" no sólo por su sabor, sino "por las propiedades nutricionales que tiene". Así, explica que una ración de 30 gramos, que corres-



ponde a unas 49 unidades de este alimento, se compone entre otros de "160 calorías, 3 gramos de fibra, 6 gramos de proteínas, 7 gramos de grasas monoinsaturadas y 4 poliinsaturadas". Además, contiene antioxidantes, como "la vitamina A y C, y el selenio", manifiesta.

También aporta el ocho por ciento del valor diario recomendado de magnesio y potasio, y otros minerales como el hierro. Estos componentes "se relacionan con la salud cardiovascular al prevenir las alteraciones vasculares", sostiene Palacios.

Por otra parte, el pistacho "ayuda a controlar los niveles de colesterol, la inflamación y la salud de los vasos sanguíneos", indica la nutricionista.