

Nuez moscada

Nutmeg

Myristica fragans



La nuez moscada es la baya del fruto de un árbol tropical, *Myristica fragans*, perteneciente a la familia de las *miristáceas*. Se trata de una baya roja, que cuando está madura suelta la semilla. Esta semilla es, propiamente, la nuez moscada. Ésta tiene un sabor dulce y aromático. La vaina que envuelve la nuez, es a su vez otra especie llamada macis, la cual tiene un sabor pican te con un toque amargo y un aroma fuerte, fresco y cálido.

El árbol que produce la nuez moscada puede crecer hasta una altura de 12 m. Necesita de un clima marítimo tropical, para crecer adecuadamente. Tiene hojas de color verde oscuro, de forma ovalada. Las flores que produce son de color amarillo. Sus hojas son muy aromáticas, y los racimos de minúsculas flores unisexuales crecen en árboles distintos, según sean masculinas o femeninas. El fruto es redondeado u oval, y está protegido por una delgada cubierta amarilla o rojiza y carnosa.

La nuez moscada, si ya era conocida en Inglaterra en los tiempos de Chaucer, se vuelve una especia universalmente cotizada sólo cuando, al comienzo del siglo XVI, fueron descubiertas las islas de las especias (las actuales Malucas, en Indonesia). Se trata de uno de esos productos donde el monopolio fue causa de hostilidades y de intrigas entre los Estados europeos que ejercían el dominio entre los siglos XVII y XVIII.

Estacionalidad

Para su recolección se cogen los frutos maduros, se les quita la pulpa y se separa también cuidadosamente el arilo, que una vez seco constituye el macis. Las semillas «limpias» se secan sobre el fuego. Después, golpeándolas con palos, se rompe un poco la cáscara y se deja libre la nuez del interior, la nuez moscada del mercado; que molida y adecuadamente envasada, se encuentra en el mercado todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, folatos, tiamina, vitaminas B₆, E y miristicina.

Valoración nutricional

La nuez moscada se usa tanto en platos salados como dulces, otorga personalidad a las verduras, legumbres, carnes y pescados. Aporta un escaso valor nutricional debido a la poca cantidad que utilizamos. Aun con esto, destaca su contenido en minerales y vitaminas.

El aceite esencial se obtiene de la destilación de la nuez molida y es ampliamente utilizado en la industria farmacéutica y perfumera. El aceite es incoloro o ligeramente amarillento y sabe y huele a nuez. Contiene numerosos componentes de interés para la industria oleoquímica y se utiliza como saborizante alimentario en productos

horneados, jarabes, bebidas, dulces, etc. Sustituye a la nuez molida ya que no deja partículas en los alimentos.

En su uso para las industrias cosméticas y farmacéuticas se puede encontrar en el dentífrico y como principal componente de algunos jarabes para la tos. La miristicina es, probablemente, el agente químico responsable de los efectos psicotrónicos del aceite de nuez moscada.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (0,25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	350	1	3.000	2.300
Proteínas (g)	5,8	0	54	41
Lípidos totales (g)	36,3	0,1	100-117	77-89
AG saturados (g)	25,9	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	3,20	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,35	0,001	17	13
ω -3 (g)*	0	0	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,35	0,001	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	—	—	375-413	288-316
Fibra (g)	—	—	>35	>25
Agua (g)	57,9	0,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	184	0,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	3	0	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	183	0,5	350	330
Zinc (mg)	2,2	0	15	15
Sodio (mg)	16,2	0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	0,9	3.500	3.500
Fósforo (mg)	213	0,5	700	700
Selenio (μg)	1,6	0	70	55
Tiamina (mg)	0,35	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,3	0	1,8	1,6
Folatos (μg)	76	0,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	3	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	10,2	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	2,5	0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NUEZ MOSCADA). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.