

Almendra



Almond

Prunus amygdalus

La almendra es el fruto del almendro. La etimología del nombre español pasa por una arabización de *mandarila*, y ésta de la palabra latina *amynda* *la* —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 Kurdistán. 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

Proteínas, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos insaturados, fibra, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc, potasio, vitamina E, riboflavina, tiamina, niacina y folatos.

Valoración nutricional

La almendra dulce presenta un alto contenido en grasas —sobre todo monoinsaturadas—, fuente de proteínas vegetales, y en menor medida, aporta hidratos de carbono. 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.

Entre los minerales es fuente de calcio, hierro, zinc, potasio, magnesio y fósforo. Una ración de 25 g de almendras sin cáscara aporta el 18% de las ingestas diarias recomendadas de fósforo para la población de estudio.

En cuanto a las vitaminas, la almendra es fuente de vitamina E, riboflavina, tiamina, niacina y folatos. Una ración de 25 g de almendras sin cáscara aporta el 42% de las ingestas diarias recomendadas de vitamina E para la población de estudio.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	604	151	3.000	2.300
Proteínas (g)	20	5,0	54	41
Lípidos totales (g)	53,5	13,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	4,24	1,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	36,66	9,17	67	51
AG poliinsaturados (g)	10,03	2,51	17	13
ω -3 (g)*	0,256	0,064	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	9,77	2,44	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,5	0,9	375-413	288-316
Fibra (g)	14,3	3,6	>35	>25
Agua (g)	8,7	2,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	254	63,5	1.000	1.000
Hierro (mg)	4,2	1,1	10	18
Yodo (μg)	2	0,5	140	110
Magnesio (mg)	258	64,5	350	330
Zinc (mg)	1,7	0,4	15	15
Sodio (mg)	6	1,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	860	215	3.500	3.500
Fósforo (mg)	510	128	700	700
Selenio (μg)	4	1,0	70	55
Tiamina (mg)	0,24	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,67	0,17	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,3	1,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,1	0,03	1,8	1,6
Folatos (μg)	96	24,0	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	5,0	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.