

Castaña

Chestnut

Castanea vulgaris



Los castaños (*Castanea vulgaris*.) son unos árboles muy grandes de la familia de las *fagáceas*, nativos de las regiones templadas del hemisferio norte. Se conoce como «castaña» a las nueces de estos árboles. Se trata de un fruto seco que está cubierto por una vaina espinosa que se retira para cosecharlo y ponerlo a la venta. La vaina contiene normalmente dos o más frutos, que presentan una piel lisa y marrón que recubre la pulpa color beige (parecida a un cerebro).

La llegada de los castaños a la península Ibérica hay que agradecerla al Imperio Romano. La afición de los romanos por este fruto originario de Italia, les llevó a extender esta especie por todo el Imperio, llegando hasta nuestros días, siendo ya considerada como una especie autóctona.

La variedad de castaña que se consume habitualmente es la **castaña común** o **castaña europea**, si bien existen otros tres tipos de castañas. Estas son la **castaña china**, la **castaña japonesa** y la **americana**. La composición de estos tipos de castaña es muy similar, diferenciándose sobre todo en la proporción de hidratos de carbono y en su dulzor, más intenso en la variedad china.

Estacionalidad

Como la gran mayoría de sus familiares, los frutos secos, la castaña es un alimento típicamente otoñal.

Porción comestible

82 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, potasio, fósforo, tiamina y vitamina B₆.

Valoración nutricional

A pesar de ser un fruto seco, la composición de las castañas se asemeja más a la de los cereales. Las castañas son fuente de fibra y ricas en hidratos de carbono complejos, estos ocupan casi la mitad de su composición; y no debemos olvidar que los hidratos de carbono han de ser la fuente más importante de energía en nuestra dieta. Además, la cantidad de grasa también es bastante similar a la de los cereales y por lo tanto notablemente inferior a la que contienen el resto de los frutos secos. Gracias a estas propiedades y a que su contenido en agua es cercano al 50%, la castaña es uno de los frutos secos de menor contenido calórico. En cuanto a los minerales, las castañas son fuente de fósforo y potasio.

Los contenidos en vitaminas no son muy significativos, pero podemos destacar que la castaña es fuente de vitaminas del grupo B (B₁ y B₆).

No debemos olvidar que las castañas crudas son ricas en taninos. Por lo que comerlas en este estado puede producir molestias intestinales. En este sentido, se recomienda que las castañas —una vez recogidas— sean almacenadas durante siete o diez días, para que en este periodo disminuyan los contenidos en taninos y el almidón se transforme en azúcares más asimilables. Por otro lado, la cocción o asado de las castañas favorece la transformación de los hidratos de carbono, convirtiéndolas en un alimento más digerible.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (30 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	209	63	3.000	2.300
Proteínas (g)	3	0,9	54	41
Lípidos totales (g)	2,6	0,8	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,38	0,11	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,82	0,25	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,87	0,26	17	13
ω -3 (g)*	0,087	0,026	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,784	0,235	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	40	12,0	375-413	288-316
Fibra (g)	6,8	2,0	>35	>25
Agua (g)	47,6	14,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	34	10,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	0,3	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	36	10,8	350	330
Zinc (mg)	0,5	0,2	15	15
Sodio (mg)	11	3,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	500	150	3.500	3.500
Fósforo (mg)	256	76,8	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,2	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,06	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,6	0,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,33	0,10	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	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)	0,5	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (CASTAÑA). 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. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.