

Tres veces ha crecido la superficie y presencia del nogal en Chile, con más de 46 mil hectáreas plantadas. Un salto que ha llevado a una producción que, sin la sequía, habría roto toda expectativa histórica. Esa demanda se replica en el mundo entero y Chile representa un actor muy relevante en el mercado mundial, dado a la excelente calidad de la fruta y a los beneficios de la contraestacionalidad de nuestra cosecha.

Pedro Monti, Gerente General de Chilenut, indica: “La demanda de nueces crece en el mundo por sus atributos saludables, su versatilidad y su sabor, pero en los últimos años la oferta ha crecido a un ritmo mucho mayor, principalmente por la producción de China que en pocos años ha pasado de importador neto a ser el segundo exportador mundial. Por lo tanto, es nuestro desafío y deber trabajar como industria para aumentar el consumo y desarrollar nuevos mercados que permitan que la oferta y la demanda lleguen a un equilibrio”.

Chile es el exportador más importante de nueces del hemisferio sur y el tercero (más arriba dice que China es el 2do) más importante del mundo. En la actualidad, nuestras nueces son exportadas a más de 70 países del mundo, siendo India y Alemania uno de los mercados con mayor crecimiento.

Luego de una exitosa primera campaña en India y Alemania el 2021, se decidió generar una segunda ola que contempló acciones que abarcan tres ámbitos: retail, B2B y consumidor final. Esto permite continuar posicionando esta fruta como chilena en mercados claves, utilizando campañas modernas que permiten acercarnos a las poblaciones de estos mercados desde una perspectiva emocional que da cuenta de los beneficios nutricionales de nuestra fruta en la contraestación.

Cabe destacar que Alemania es el principal importador de nueces del mundo y en la actualidad importa del orden de 100.000 toneladas desde diferentes orígenes. India por su parte presenta un potencial de crecimiento enorme, su consumo es en torno a las 30.000 - 40.000 toneladas anuales y si lo comparamos por ejemplo con China que presenta un tamaño de población similar, el consumo anual es en torno a 1.000.0000 de toneladas, por lo tanto, su potencial es enorme.

Chile cuenta con condiciones naturales únicas en el mundo, que permiten producir en contra estación y abastecer a los mercados con una nuez fresca, inocua y saludable. La nuez chilena es reconocida como la mejor nuez del mundo, gracias a su color extralight, su frescura y su rendimiento de partido, que la hacen un producto muy atractivo. Las nueces chilenas son las más frescas durante la mitad de la temporada.

Chile tiene la gracia de convertirse en una isla fitosanitaria que está conformada por 4 barreras naturales de increíbles características: por el norte el desierto de Atacama, Océano Pacífico por el Oeste, Cordillera de los Andes por el Este y Antártida por el Sur. Junto con ello cuenta con un clima mediterráneo y condiciones naturales privilegiadas para la producción de nueces, frutas, vinos y un extenso portafolio de productos naturales. En ambos países se han utilizado rostros muy cercanos al consumidor que potencian el consumo de nueces a través de sus redes sociales. Tal es el caso de Kirsten Kaminski, fundadora y creadora de contenidos en The Tasty K, que ha colaborado acercando la nuez chilena al nuevo consumidor internacional, así como las tendencias alimentarias mundiales. *“Mi foco está en dos temas principales: la tendencia verde (cambio de conciencia hacia prácticas más sostenibles con respecto a la agricultura, el envasado, etc.) y la revolución de las plantas, pues el 10% de los alemanes basa su alimentación en éstas y, más aún, son flexitarianos, lo que conlleva una gran demanda de alternativas saludables a la carne”,* adelanta.



Beneficios de la nuez para la salud

La ciencia atribuye numerosos beneficios para la salud al consumo de nueces. Favorece los sistemas cardiovascular, nervioso, digestivo y reproductivo, y mejora el sueño y la memoria.

Las nueces son reconocidas por sus beneficios positivos a la salud, especialmente en los principales problemas de salud de la población actual, como la diabetes, obesidad y problemas al corazón. Ingrid Lamas, Directora del reciente creado Consejo Agrícola de ChileNut detalla: “En este sentido las nueces destacan como una fuente importante de ácidos grasos monoinsaturados y colesterol de alta densidad o colesterol bueno (HDL) que ayuda a controlar los niveles de colesterol de baja densidad o colesterol malo (LDL), favoreciendo la salud de quienes lo consumen, mejorando la salud de las arterias, reduciendo su inflamación y por ende disminuyendo los riesgos de enfermedades cardíacas y cerebrovasculares. Las nueces son una excelente fuente de energía, proteínas y nutrientes, que ayudan en la prevención de enfermedades tan perjudiciales y frecuentes hoy en día, como el caso de la demencia senil, la diabetes y el COVID-19. Por esta razón es muy importante poder incorporar a tu dieta una porción de nueces al día.

1- Ayuda a la pérdida de peso y nos hace felices

- Es un alimento muy nutritivo y energético, siendo adecuado en dietas para bajar de peso por su capacidad para sustituir otros alimentos y su poder saciante.
- Además, las nueces aumentan los niveles de serotonina, la cual reduce la sensación de hambre y nos hace sentir de mejor humor.
- La fibra y las grasas poliinsaturadas provenientes de las nueces provocan una sensación de saciedad prolongada, por lo que resultan ser un alimento muy beneficioso para aquellas personas que buscan dejar de consumir alimentos procesados entre comidas para satisfacer el hambre y para quienes buscan perder peso.

2- Fuente de nutrientes y antioxidantes

- La nuez es el fruto seco con más antioxidantes. Aporta numerosos minerales como potasio, que facilita el desarrollo muscular, zinc, que interviene en el sistema nervioso, magnesio y fósforo. Destaca por su contenido en vitaminas del grupo B, como la vitamina B1 o tiamina y la B6 o piridoxina, que favorecen el buen funcionamiento del cerebro y los músculos.
- La nueces son fuente de hierro, potasio, fósforo, magnesio, calcio y selenio, entre otros. Además, poseen vitaminas del grupo B y también presencia de A y E, ideales para el desarrollo de la piel, huesos y membranas del cuerpo. La presencia de la

vitamina E, otorga antioxidantes que ayudan a la renovación celular y a fortalecer nuestro organismo.

3- Composición lipídica

- Lo que las hace tan especiales es su perfil lípido con una combinación de grasas y ácidos poliinsaturados que resulta muy interesante. El 90% de las grasas que contiene son insaturadas, conteniendo ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-6 y omega-3, que ejercen un poder cardioprotector. En una ración de 25 g de nueces, se obtienen 1,61 g de omega-3, con lo que cubriríamos la diaria recomendada de 1,6 g para los hombres y 1,1 gr para las mujeres.

4- Gran fuente de ácidos grasos

- Las nueces son uno de los alimentos vegetales con más aporte de ácidos alfa-linoléico (ALA) precursor del EPA Y DHA (Omega 3 de origen animal). El omega 3 ayuda al funcionamiento cerebral, así como a efectos antioxidantes y de reforzamientos del sistema cardiovascular. Reducen los niveles de colesterol LDL, por lo que su consumo se asocia a la reducción en el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, ejerciendo un efecto cardioprotector.
- La nuez es uno de los alimentos con mayor contenido de omega-3, ácido graso esencial, es decir, que el organismo no lo produce, es antiinflamatorio, antioxidante, cardioprotector y es fundamental para el funcionamiento del cerebro humano. Las nueces mejoran la capacidad neuronal de nuestro organismo, así como también mejoran la función cognitiva y motriz producto del envejecimiento
- Por su alto contenido de ácidos grasos omega 3, el consumo de la nuez reduce el colesterol y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. Las nueces son consideradas un superalimento pues tienen propiedades beneficiosas para la salud, dentro de sus propiedades se encuentran Vitamina E, Potasio, ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, fibra, Vitaminas del grupo B, Fósforo, Hierro, Zinc.

5- Buena contra las enfermedades cardiovasculares

- Seguir una dieta mediterránea enriquecida con 30 g de frutos secos, al menos **la mitad de ellos nueces**, reduce en un 30% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Las nueces poseen un alto contenido en fibra, la que tiene como función regular el tránsito intestinal, controlar los niveles de glucosa sanguínea y reducir los niveles de colesterol. Además, cuentan con una alta concentración de proteínas de origen

vegetal, por lo que son ideales en el consumo de dietas que prescinden de alimentos de origen animal.

6. Actúan como relajante natural

- Debido a la presencia de Vitamina B6 y Triptófano, un aminoácido esencial que se adquiere a través de la ingesta de alimentos y que es necesario para el procesamiento de la melatonina y serotonina, es que se consideran un relajante natural, ya que ayudan a inducir el sueño y reducir los niveles de estrés. Así, la presencia de Omega 3 en las nueces potencia los efectos relajantes y antidepresivos, siendo ideales para comer antes de descansar.

7. Tiene múltiples posibilidades de consumo

- Son diversos los usos de la nuez en tus preparaciones y en tu alimentación diaria. Puedes incluirla en tu dieta consumiéndolas directamente al natural o tostadas.
- Úsalas picadas o enteras en ensaladas.
- Ideales para realizar pesto.
- Se pueden preparar bebidas vegetales
- Para preparar salsas y pastas untables.
- Inclúyelas en tu granola o cereal para el desayuno.
- Puedes incorporarlas en un batido de frutas.
- **Las nueces son extremadamente versátiles**, de ahí que formen parte de ensaladas, postres, pralinés, salsas, sopas o guisos. Frescas y sin cocinar conservan la capacidad de reducir problemas cardiovasculares, por lo que una buena idea para incorporarlas en nuestros platos de forma sencilla es consumirlas en ensaladas o platos de pasta. También las podemos añadir en nuestros panes o en carnes rellenas, así como en todo tipo de salsas y guisos.
- En repostería son utilizadas en infinidad de recetas como los bizcochos. La **nuez molida** puede servir como sustituto de la harina de trigo ya que es fácil de añadir a cualquier producto horneado, acentúa el sabor y mejora la capacidad de fijación del agua. Las nueces son el ingrediente principal para hacer las tradicionales casadiellas, un postre típico asturiano. También con ellas se hace la Karydopita, un pastel griego de nueces. Además, podemos aprovechar las nueces en postres fríos como un helado de plátano y nueces.