

NUECES. La pecana es un tipo de nuez americana, más alargada que la común, con la cáscara más lisa y con una mayor proporción de fruto. Antes del descubrimiento de América ya era un alimento corriente en la dieta de los nativos. Una investigación realizada en la Universidad estatal de Nuevo México demostró que el consumo, durante dos meses, de unos 70 g diarios, es decir 3 ó 4 nueces diarias hace descender en un 10% los niveles de lipoproteínas LDL, popularmente conocidas como “colesterol malo”. La causa se atribuye a su alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados, sin olvidar que también son una buena fuente de fibra, vitamina E, cobre y magnesio