Publicado en Ciudad de México el 27/07/2018

# [Grasas Omega 9 principal beneficio de la nuez pecanera mexicana](http://www.notasdeprensa.es)

## La nuez se identifica como parte de una dieta saludable por organismos internacionales como la FDA y USDA de EEUU y el AHA. La dieta enriquecida con nuez pecanera reduce el nivel de colesterol LDL en un 16,5%. La nuez pecanera contiene diferentes formas de vitamina E antioxidante

 and #39;Todo lo bueno de la Vida va con Nuez and #39;, es la campaña que el Comité Mexicano del Sistema Producto Nuez, A.C. (COMENUEZ) www.comenuez.com impulsa para el consumo interno de la nuez pecanera. Este fruto seco oleaginoso de sabor agradable y con alto valor nutricional ofrece grandes aportaciones a la salud como el Omega 9 -grasas monoinsaturadas en un 65%- que reduce el colesterol y actúan como antiinflamatorios. La nuez pecanera procede del pacán o nogal americano (Carya illionensis) un árbol de gran tamaño y longevidad que puede mantenerse productivo hasta los 225 años. Su alto perfil nutricional es muy favorable y es reconocida por las oficinas relacionadas con alimentos de los Estados Unidos como la FDA, USDA y el AHA por sus aportaciones a la salud, esto se debe a que la mayoría de sus aceites son no-saturados y porque contiene nutrientes adicionales o componentes en cantidades significativas benéficas para los consumidores, principalmente para disminuir el riesgo de cáncer, contribuye para mantener un embarazo saludable, y por su papel en la prevención de enfermedades cardíacas coronarias, y enfermedades neurológicas como el Alzheimer. Diversos estudios realizados por Haddad y Toro-Vázquez indican que se ha comprobado que la dieta enriquecida con nuez pecanera reduce el nivel de colesterol LDL en un 16,5% y que la nuez pecanera tiene una excelente estabilidad natural oxidativa y la concentración sustancialmente mayor de ɑ, ƴ-y δ-tocoferol que las variedades comerciales más populares. Estudios de otros investigadores también han demostrado que la nuez pecanera contiene diferentes formas de la vitamina E antioxidante -conocido como tocoferoles-, además de las numerosas sustancias fenólicas. En general, estas propiedades de los aceites de nuez son similares o superiores al aceite extra virgen de oliva y al aceite de ajonjolí sin refinar. La nuez pecanera también contiene cantidades significativas de escualeno y tocoferoles. El escualeno tiene importantes efectos benéficos en la salud y los tocoferoles son poderosos antioxidantes que en dosis altas pueden reducir el riesgo de cardiopatía coronaria de acuerdo con el estudio de Ryan realizado en el 2006. "La llegada del otoño trae consigo la cosecha de las nueces y, con ella, la oportunidad de conseguir los primeros y mejores ejemplares de este fruto seco, el preferido de los nutriólogos por sus múltiples beneficios y por los amantes de la cocina por la versatilidad de platillos que se pueden preparar" comentó el Lic. Víctor Manuel Esparza Portillo, Presidente del Comité Directivo del Comité Mexicano del Sistema Producto Nuez A.C. Invitan a ser parte de la campaña and #39;Todo lo bueno de la Vida va con Nuez and #39;, considera a la nuez en la dieta diaria. En el sitio https://www.facebook.com/vaconnuez se encontrarán increíbles recetas. Consumir nuez pecanera mexicana y apoyar a los productores nacionales de Chihuahua, Sonora, Coahuila, Durango, Nuevo León e Hidalgo, principales estados productores de este maravillo fruto. El Comité Mexicano del Sistema Producto Nuez, A.C., constituido el 15 de abril de 2008 es la figura jurídica con la que se representa al Sistema Producto Nuez, nace a partir de la Ley de Desarrollo Rural Sustentable en su artículo 150, donde se indica que se debe formar un Comité Sistema Producto por cada producto básico y estratégico. Tiene como función organizar a los agentes y eslabones de la cadena productiva nogal/nuez en los estados de Chihuahua, Sonora, Coahuila, Nuevo León, Durango y la Región de la Comarca Lagunera, con el objeto de establecer entre sus agremiados, relaciones de negocios productivos buscando el beneficio de todos y cada uno de los eslabones participantes. Facebook: https://www.facebook.com/vaconnuez/Twitter: https://twitter.com/vaconnuezYou Tube: https://www.youtube.com/channel/UCHUeNIRPQT77b7\_pTK8elAA?Web site: http://www.comenuez.com/Instagram: https://www.instagram.com/nuez\_pecanera\_mexicana/

**Datos de contacto:**

Marketing Q S

Agencia de Relaciones Públicas

+ 52 55 5615

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/grasas-omega-9-principal-beneficio-de-la-nuez](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Nacional Nutrición Telecomunicaciones Marketing Sociedad Consumo



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)