

Avellana

Hazelnut

Corylus avellana L.



La avellana es una nuez comestible, fruto del avellano común (*Corylus avellana* L.), de la familia de las *betuláceas*. El avellano es un árbol que alcanza hasta los 6 m de altura, de hojas anchas, que crece en los bosques templados y húmedos, cerca de los ríos o arroyos. El fruto tiene forma esferoidal, con un diámetro aproximado de 10 a 15 mm. Está formado por una cáscara fibrosa externa que rodea una cubierta lisa en la que se aloja la semilla. La cáscara fibrosa se seca durante la maduración.

Su origen se atribuye a Asia, desde donde se expandió a Europa, siendo actualmente la «avellana europea» la más importante y consumida del mundo.

Estacionalidad

El otoño es la época por excelencia para recolectar frutos secos, entre ellos las avellanas, las cuales se dejan secar y se guardan como reserva en la despensa, para disfrutar de su sabor el resto del año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de avellanas sin cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos insaturados, ácidos grasos monoinsaturados, fibra, fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, vitamina E, vitamina B₆, tiamina, niacina y folatos.

Valoración nutricional

Las avellanas, como la mayoría de los frutos secos, presentan un bajo contenido en agua, alto en grasas (y energía), son fuente de fibra y no tienen colesterol. La proteína es de buena calidad, con una buena cantidad del aminoácido L-arginina. Respecto a la grasa, el 78% es monoinsaturada, y son tan ricas en ácido oleico que se convierten en «auténticas cápsulas naturales de aceite de oliva».

Respecto al aporte vitamínico, el contenido en vitamina E de estos frutos secos ayuda a que su grasa no se oxide ni se enrancie, dando mal sabor al alimento. Así, con sólo un puñado de avellanas se cubre el 44% de las recomendaciones diarias de esta vitamina. Además, por su contenido en folatos (vitamina que contribuye al proceso de división celular), son recomendables para las mujeres embarazadas. Las avellanas también son fuente de vitamina B₆, tiamina y niacina, las cuales contribuyen al metabolismo energético normal.

Las avellanas son fuente de minerales como el fósforo, magnesio, hierro, calcio y potasio.

Como no se comen saladas —como otros frutos secos—, aportan menos sodio a la dieta. Pero, no debemos olvidar comerlas con moderación porque aportan muchas grasas y, por ende, calorías.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	587	147	3.000	2.300
Proteínas (g)	14,1	3,5	54	41
Lípidos totales (g)	54,4	13,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	3,9	0,98	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	42,2	10,55	67	51
AG poliinsaturados (g)	5,66	1,42	17	13
ω -3 (g)*	0,104	0,026	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	5,56	1,390	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5,3	1,3	375-413	288-316
Fibra (g)	10	2,5	>35	>25
Agua (g)	16,2	4,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	192	48,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	4	1,0	10	18
Yodo (μg)	17	4,3	140	110
Magnesio (mg)	150	37,5	350	330
Zinc (mg)	1,3	0,3	15	15
Sodio (mg)	1	0,3	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	350	87,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	401	100	700	700
Selenio (μg)	Tr	Tr	70	55
Tiamina (mg)	0,45	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	1,5	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,55	0,14	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)	21	5,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (AVELLANA 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.