

Una guía para el uso de la nuez pacana

RESULTADOS PERFECTOS con **pacanas**



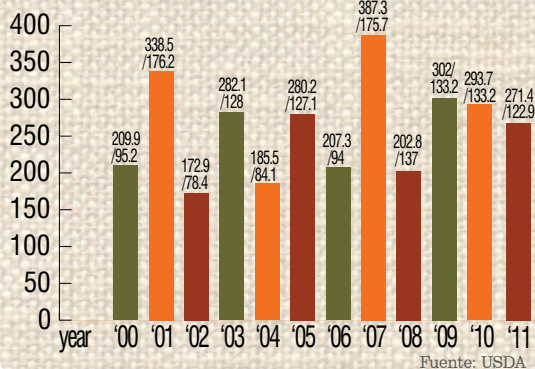
Pecans. So good. So good for you.

América del Norte produce aproximadamente el 90 por ciento de las pacanas a nivel mundial y ha logrado una calidad superior en el uso de las pacanas en comidas preparadas.

Se cultivan y distribuyen cientos de variedades de pacanas en las zonas de cultivo de pacanas de Estados Unidos. Los estados que tienen una producción considerable son Georgia, Texas, Nuevo México, Arizona, Alabama, Oklahoma, Louisiana, Mississippi, Florida, Carolina del Sur y del Norte y Arkansas. California, Tennessee, Kansas y Missouri también tienen producciones comerciales. Las variedades difieren en sabor, textura, tamaño de la nuez, color, aroma y contenido de aceite. La cosecha, la acumulación y la comercialización generalmente comienzan en octubre en ciertas partes del "cinturón de las pacanas" y se extienden hasta febrero o marzo del año siguiente.

PRODUCCIÓN DE PACANAS EN EE. UU.

millones de libras/kilogramos



LOS 10 PRINCIPALES COMPRADORES COMERCIALES DE PACANAS PROCESADAS

1. Almaceneros minoristas y vendedores de tentempiés
2. Distribuidores comerciales de nueces mezcladas y productos empacados con nueces
3. Fabricantes comerciales de productos horneados
4. Fabricantes de helados
5. Confiteros
6. Distribuidores mayoristas
7. Restaurantes, hoteles y complejos turísticos
8. Servicios gastronómicos que no sean restaurantes ni hoteles
9. Ventas por catálogo por correo
10. Fabricantes de cereales



Asociación Nacional de Cascadores de Nueces, encuesta industrial 2010. Nota: no se incluyen las exportaciones.

Cosecha y clasificación

La pacana, que tiene una rica historia que se remonta al siglo XVI, es la única nuez de árbol importante que crece en forma natural en América del Norte. Estados Unidos es el mayor productor de pacanas a nivel mundial.

Las técnicas de cosecha mecanizadas y la rápida recolección de las pacanas han ayudado a mejorar la calidad y a extender el tiempo durante el cual pueden almacenarse estas nueces de árbol.

La cáscara de la pacana funciona como una barrera protectora natural. Aunque las pacanas tienen una cáscara dura y gruesa, son más fáciles de cascar que muchas otras especies de nueces que se producen en América del Norte. Las pacanas se someten a rigurosos procesos sanitarios para garantizar que el producto sea seguro. Primero, se enjuagan para eliminar los objetos externos. Luego se lavan con cloro, con un baño desinfectante caliente o con una combinación de ambos. Luego de cascarlas, las pacanas se cortan al tamaño adecuado y luego se secan para reducir la humedad y mantener la calidad. El proceso de cascado reduce notablemente el riesgo de contaminación con aflatoxina, E. coli y Salmonella.

Las nueces cascadas se evalúan para garantizar que cumplan y superen los Estándares de Nivel de las Pacanas Cascadas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA). Las pacanas se examinan para verificar que no tengan defectos ni materiales externos, tengan tamaño y color uniformes y tengan suficiente carne en proporción a su tamaño. El mayor nivel en los EE. UU. es el N.º 1.

Transporte

Las mitades de pacanas generalmente se transportan en cajas corrugadas de 30 lb/13.6 kg con o sin revestimiento de polivinilo al vacío. El proceso de cascado reduce el peso y el volumen del producto dentro de la cáscara en aproximadamente la mitad.

Almacenamiento

Las pacanas deben protegerse de la humedad, la luz, el calor y el oxígeno para que preserven su frescura. Si las pacanas se guardan con su cáscara en un lugar fresco y seco, pueden preservar la frescura durante varios meses. Con o sin cáscara, las pacanas pueden guardarse refrigeradas durante unos nueve meses o congeladas a 0 °F o -17.7 °C durante un máximo de dos años. Pueden descongelarse y volverse a congelar sin perder sabor ni textura. Luego de quitarlas del almacenamiento en frío, la calidad se mantiene durante unos dos meses.

ATRIBUTOS QUE AGREGAN VALOR

SABOR

El sabor adicional completo de las pacanas puede dar un sabor rico y carnoso a ensaladas, productos horneados y sabrosos platos principales. El sabor es compatible con el de la mayoría de las comidas y puede variar de su estado natural a un sabor dulce, salado o picante.

AMIGABLE

Las pacanas picadas ahorran trabajo a los cocineros ocupados.

AROMA

El característico olor dulce de las pacanas se encuentra sobre todo en los aceites de las pacanas y mejora la apariencia de los productos terminados.

TEXTURA

Una textura crujiente puede agregar un delicioso contraste y extender la sensación de dureza al masticar a ensaladas, panecillos, platos de vegetales y postres.

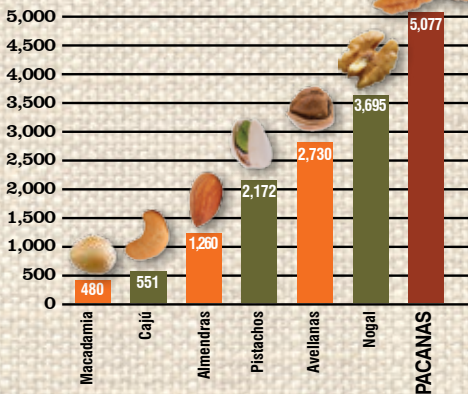
APARIENCIA

Las pacanas se clasifican según el color de piel predominante. Las clasificaciones son "claras", "ambarinas claras", "ambarinas oscuras".



LAS PACANAS: LAS NUECES CON MÁS ANTIOXIDANTES*

ANTIOXIDANTES TOTALES
(micromoles por gramo)



*Fuente: Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de los EE. UU. 2010. Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of Selected Foods, Release 2. Nutrient Data Laboratory

Pacanas ricas en antioxidantes

De acuerdo con un estudio publicado en *Journal of Nutrition*, los antioxidantes presentes naturalmente en las pacanas pueden contribuir con la salud cardíaca y la prevención de enfermedades. Los antioxidantes son sustancias dietéticas y se considera que demoran el envejecimiento y disminuyen el riesgo de sufrir cáncer, cardiopatía y enfermedades neurológicas como el mal de Alzheimer. Los investigadores de la Universidad de Loma Linda descubrieron que, luego de comer pacanas, el nivel de gama-tocoferoles (una forma de la vitamina E antioxidante) se duplicaba en los sujetos de su estudio y la oxidación nociva del colesterol LDL (malo) disminuía hasta en un 33 por ciento. Las pacanas tienen más antioxidantes que cualquier otra nuez de árbol, según el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA). Mediante un método conocido como Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno (ORAC), los investigadores analizaron 277 alimentos distintos y descubrieron que las pacanas tienen la mayor capacidad de antioxidantes entre todas las nueces.



Las pacanas en la disminución del colesterol

Las pacanas también podrían ayudar a reducir el colesterol. Un ensayo clínico publicado en *Journal of Nutrition* comparó una dieta de Etapa I (28 por ciento de grasa) recomendada en el momento por la Asociación Estadounidense del Corazón para los individuos con altos niveles de colesterol con una dieta enriquecida con pacanas (40 por ciento de grasa). El resultado fue que la dieta enriquecida con pacanas disminuyó el nivel de colesterol en 11.3 por ciento y el de colesterol LDL ("malo") en 16.5 por ciento, dos veces más que la dieta de Etapa I, sin ningún aumento de peso asociado. La Administración de Fármacos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. ha reconocido este resultado y la investigación relacionada, y ha aprobado el uso de la siguiente declaración: "Existe evidencia científica que sugiere, aunque no demuestra, que comer 1.5 oz (40 g) por día de nueces, como las pacanas, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol podría reducir el riesgo de cardiopatía".



Las pacanas podrían ofrecer protección neurológica

Una investigación publicada en *Current Topics in Nutraceutical Research* sugiere que las pacanas podrían tener un efecto protector sobre el sistema nervioso. El estudio, realizado en el Centro de Neurobiología Celular de la Universidad de Massachusetts Lowell, demuestra que es probable que las pacanas hayan contribuido con un retraso en el avance de la degeneración neuronal motriz relacionada con la edad en ratones. Los investigadores sugieren que los antioxidantes de las pacanas podrían ser la explicación de este indicio positivo.

Las pacanas y el control de peso

Una revisión de una investigación sobre las pacanas y otras nueces publicada en *American Journal of Clinical Nutrition* (septiembre de 2003) sugiere que las nueces como las pacanas pueden ayudar a perder peso y mantenerlo. La revisión citó estudios que indicaban que el consumo de nueces podría acelerar el ritmo del metabolismo y aumentar la saciedad. La revisión también asegura que cuando se consumen junto con una dieta baja en grasas, las nueces también ofrecen sabor, palatabilidad y textura mayores, y así mejoran el cumplimiento de la dieta.



Pacanas llenas de nutrientes

Las pacanas contienen más de 19 vitaminas y minerales, que incluyen vitamina A, vitamina E, ácido fólico, calcio, magnesio, fósforo, potasio, varias vitaminas B y cinc. Una onza (28 g) de pacanas ofrecen el 10 por ciento del valor diario recomendado de fibras. Las pacanas también son una fuente natural de alta calidad de proteínas que contiene muy pocos hidratos de carbono y no contiene colesterol.

LOS NUTRIENTES DE LAS PACANAS CASCADAS

Nutrients (Units) In:	100 gms.	1 lb.	1 oz. serving
Calcium (mg)	70	320	20
Iron (mg)	2.53	11.52	0.72
Magnesium (mg)	121	544	34
Phosphorus (mg)	277	1,264	79
Potassium (mg)	410	1,856	116
Sodium (mg)	0	0	0
Zinc (mg)	4.53	20.48	1.28
Copper (mg)	1.20	5.44	0.34
Manganese (mg)	4.50	20.48	1.28
Selenium (mcg)	3.80	17.6	1.1
Vitamin C (mg)	1.10	4.8	0.3
Thiamin (mg)	0.66	3.04	0.19
Riboflavin (mg)	0.13	0.64	0.04
Niacin (mg)	1.17	5.28	0.33
Pantothenic Acid	0.86	4	0.25
Vitamin B6 (mg)	0.21	0.96	0.06
Folate (mcg)	22	96	6
Vitamin B12 (mcg)	0	0	0
Vitamin A (I.U.)	56	256	16
Vitamin K (mcg)	3.50	16	1
Vitamin E (ATE)* (mg)	1.40	6.4	0.4
Water (g)	3.52	16	1
Energy (Kcal)	691	3,136	196
Protein (g)	9.17	41.6	2.6
*Total Fat (g)	71.97	326.4	20.4
Monounsaturated	40.8	185.12	11.57
Polyunsaturated	21.61	98.08	6.13
Saturated	6.18	28	1.75
Trans	0	0	0
Carbohydrate (g)	13.86	62.88	3.93
Dietary fiber (g)	9.6	43.2	2.7
Ash (g)	1.49	6.72	0.42

*Includes fatty acids, phospholipids and glycerols.

Source: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17, 2004. <http://www.usda.gov/nic/food comp, 2004>.

PRODUCTOS CON PACANAS

Nutritivas, versátiles y sabrosas

Las pacanas cascadas pueden comprarse en mitades o en piezas. Las propias pacanas varían en tamaño, longitud y color dependiendo de la variedad. Estos tamaños son: mamut, mamut junior, jumbo, extragrande, grande, mediana y decorativa. Seleccione las pacanas del tamaño que necesite, pero siempre recuerde escoger un producto de calidad. Las nueces más rellenas y las que tienen buen color se consideran de mejor calidad.

Póngase en contacto con su proveedor para analizar las especificaciones del producto que necesite.



MITADES MAMUT
200 a 250 unidades por libra
440 a 550 unidades por kg



MITADES MEDIANAS
551 a 650 unidades por libra
1201 a 1430 unidades por kg



PIEZAS MEDIANAS/GRADES
Entre 6/16 in y 5/16 in
Entre 9.5 mm y 7.9 mm



MITADES MAMUT JUNIOR
251 a 300 unidades por libra
551 a 660 unidades por kg



MITADES PEQUEÑAS (DECORATIVAS)
651 a 800 unidades por libra
1431 a 1760 unidades por kg



PIEZAS MEDIANAS
Entre 5/16 in y 4/16 in
Entre 7.9 mm y 6.4 mm



MITADES JUMBO
301 a 350 unidades por libra
661 a 770 unidades por kg



PIEZAS MAMUT
Más de 9/19 in
Más de 14.3 mm



PIEZAS PEQUEÑAS
Entre 4/16 in y 3/16 in
Entre 6.4 mm y 4.8 mm



MITADES EXTRAGRADES
351 a 450 unidades por libra
771 a 990 unidades por kg



PIEZAS EXTRAGRADES
Entre 9/16 in y 8/16 in
Entre 14.3 mm y 12.7 mm



PIEZAS ENANAS
Entre 3/16 in y 2/16 in
Entre 4.8 mm y 3.2 mm



MITADES GRANDES
451 a 550 unidades por libra
991 a 1200 unidades por kg



PIEZAS GRANDES
Entre 8/16 in y 6/16 in
Entre 12.7 mm y 9.5 mm



GRÁNULOS
Entre 2/16 in y 1/16 in
Entre 3.2 mm y 1.6 mm



HARINA
Menos de 1/16 in
Menos de 1.6 mm