



Anacardo Natural de Nicaragua

de cooperativas de mujeres nicaragüenses

Comercio Justo



¿Anacardo o marañón?

Lo que nosotros llamamos *anacardo*, en Nicaragua se conoce como la *semilla del marañón*, un árbol de entre 7 y 12 metros de altura, que da un pequeño fruto del que pende una semilla en forma de riñón.

El *marañón* es ideal para ecosistemas secos y de suelos pobres, como los del trópico nicaragüense. Además, es un árbol de crecimiento rápido y fácil reproducción, siendo por ello muy útil para la *reforestación* y el *control de la erosión*.

Por si fuera poco, el *marañón* es un árbol económicamente rentable: Además de la semilla, el fruto puede transformarse en forma de conservas dulces, o fermentarse para la elaboración de vinagres.

Cooperativas de mujeres

ESPANICA viene apoyando a diversas cooperativas de mujeres dedicadas a la transformación y envasado de la semilla del marañón en los municipios de Somotillo y Tecuaname. Organizadas para su propio desarrollo económico, al transformar ellas mismas su materia prima, no ceden este valor añadido a los intermediarios internacionales. A través de ESPANICA, se completa esta estrategia haciéndolas partícipes también del valor añadido de la comercialización, lo que les ha permitido contar con mejores instalaciones que les brindan un mayor rendimiento y calidad.



El proceso de transformación de la semilla de anacardo es sumamente laborioso. Consta de 10 pasos:

1. Cosecha
2. Secado solar (3 días)
3. Remojo (12 horas)
4. Apertura de nuez (con máquina manual)
5. Horneado de la semilla con cáscara
6. Descascarillado
7. Ligero tueste final (medida higiénica)
8. Enfriado y envasado



*Tanto esfuerzo no es retribuido
justamente
por el mercado neoliberal*



PROPIEDADES DEL ANACARDO

Proporción perfecta de grasas

Muchas personas evitan los frutos secos debido a su contenido graso, pero todos tienen un lugar en una dieta sana si se consumen en cantidades adecuadas. El anacardo destaca como uno de los más sanos debido a su perfil nutritivo.

La cantidad total de grasa es menor que en las almendras o las nueces y las proporciones de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados se acerca mucho a **la ratio 1:2:1 que los nutricionistas consideran ideal.**

Esto quiere decir que posee el doble o más de ácidos grasos monoinsaturados, como los del aceite de oliva, los más beneficiosos para el sistema cardiovascular, que poliinsaturados y saturados.

La proporción de grasa sana es mayor que en el cacahuete, los piñones, los pistachos, las nueces, las pipas de calabaza o las pipas de girasol.

Valiosos minerales: cobre, magnesio y más

El cobre y el magnesio, dos minerales que escasean en la dieta de muchas personas, se hallan en abundancia en el anacardo.

El cobre participa en la **formación de los glóbulos rojos**, en el mantenimiento de las estructuras de los vasos sanguíneos, los nervios, los huesos, el cabello y la piel, en la producción de energía a partir de los nutrientes, y sobre todo en el funcionamiento del sistema inmunitario.

En cuanto al magnesio, un mineral esencial para los sistemas nervioso y músculo-esquelético, un puñado de anacardos cubre hasta el **26% de las necesidades diarias**.

Además de cobre y magnesio, el anacardo contiene proporciones significativas de hierro (el 9% de las necesidades diarias en una ración de 30 g), zinc (20%), fósforo (20%) y selenio (10%).

El hierro es esencial para el transporte del oxígeno a todas las células, mientras que el cinc y el selenio colaboran con las **defensas en la eliminación de virus, bacterias patógenas, radicales libres y células precancerígenas**.

Proteínas de calidad

Cada 100 g aportan 15 g de proteínas, por lo que una ración proporciona en torno al 10 por ciento de las necesidades diarias.

Pero lo más interesante es que los aminoácidos se hallan en las proporciones ideales para su asimilación, como en el caso de las proteínas de origen animal o de la soja. Así favorecen la perfecta **regeneración de los tejidos** y el desarrollo de los procesos fisiológicos.

Además destaca la proporción de triptófano, que en el anacardo es más alta que en cualquier otro alimento: en 30 g hay 72 mg de triptófano.

BENEFICIOS DEL ANACARDO

La extraordinaria composición del anacardo se traduce en una serie de beneficios para el bienestar y la salud.

Baja el colesterol y los triglicéridos

El perfil de las grasas del anacardo es óptimo para **controlar el colesterol y los triglicéridos**, lo que disminuye el riesgo de sufrir trastornos cardiacos. El efecto de su fibra y antioxidantes lo reducen aún más.

Varios estudios indican que consumiendo raciones moderadas –un puñado– de frutos secos cuatro veces a la semana el peligro desciende un 37 por ciento.

Como la calidad de las grasas del anacardo es mejor que la de la media de frutos secos se puede presumir que el porcentaje pueda ser más alto en su caso.

A la definición del anacardo como alimento beneficioso para el sistema cardiovascular contribuye su **contenido en fitoesteroles, tocoferoles y escualeno**, todos ellos compuestos vegetales antioxidantes que reducen el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Los fitoesteroles, que forman parte de la composición natural del anacardo, son los mismos que se añaden artificialmente a determinados alimentos para venderlos como cardiosaludables.

Huesos y músculos en forma

Los anacardos son una fuente abundante de magnesio, mineral que forma parte de los huesos y, mediante un mecanismo de equilibrio con el calcio, contribuye a la relajación y el buen estado del sistema nervioso y de los músculos. El magnesio es tan necesario para la fortaleza de los huesos como el calcio.

Tranquilizante e inductor del sueño

El anacardo es una de las principales fuentes alimentarias de triptófano. Este aminoácido es **precursor de la síntesis de serotonina**, un neurotransmisor que se asocia con la sensación de bienestar.

En concreto su equilibrio en relación con otros neurotransmisores es necesario para regular el apetito y la temperatura corporal, para las funciones intelectuales, para **controlar la ansiedad** y para el ritmo del reloj interno que determina los ciclos de descanso nocturno y vigilia.

El triptófano se considera un estimulante del sueño y de la sensación de placer, por lo que es una buena idea irse bien servido a la cama.

Al efecto del triptófano se suman los de las vitaminas B. Incluso una ración moderada de 30 g aporta el 5% de las necesidades diarias de vitamina B2 y el 6% de las de vitamina B1 y B6. Esta, en combinación con el triptófano, tiene un efecto positivo sobre los estados de ánimo depresivos.

¿Es afrodisiaco?

En regiones de Brasil y Centroamérica, el anacardo tiene fama de afrodisiaco, algo que se dice de muchos alimentos, sobre todo si poseen formas llamativas, pero que en su caso pudiera estar **justificado por la abundancia de cinc**, un mineral necesario para la síntesis de hormonas sexuales masculinas.

FUENTE:

<https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/anacardo>

Del ANACARDO NATURAL de las Cooperativas de Mujeres Nicaragüenses, podrían destacarse además las siguientes particularidades:

- La **ausencia de sal** evita trastornos en la presión sanguínea;
- **No ha sido frito**, con lo que se descartan los indeseables residuos de grasas saturadas y se evita la destrucción de los ácidos grasos esenciales que tan valiosos son en su contenido.
- El **tueste moderado** evita, asimismo, otros riesgos para la salud.



Puedes descargar el PDF en color de este documento en la dirección <http://cafedenicaragua.org/es/anacardos/17-anacardo-natural-ecologico-85gr-pack-20ud.html>