

*La solución  
Natural...*

*Más información*

*¿Ya probaste  
el Pecán?*

Solamente un puñado de pecán en la dieta diaria ayuda para inhibir la oxidación no deseada de los lípidos de la sangre, ayudando a prevenir enfermedades coronarias.

El pecán se encuentra por encima de todos los frutos secos en cuanto a su poder antioxidante, significando que el pecán disminuye el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades neurológicas como el Mal de Alzheimer.



**UN ALIMENTO DE ALTA  
CALIDAD NUTRICIONAL**

### CÓMO CONSERVAR EL PECÁN

TEMPERATURA	CON CÁSCARA	SIN CÁSCARA
4° C	9 A 18 meses	6 meses
-2°C A -10°C	2 años o más	2 años

### CÓMO Y DÓNDE COMPRARLAS:

• Mayoristas:

Ingresando a la web:

[www.cappecan.com.ar](http://www.cappecan.com.ar)

• Dietéticas y Supermercados



CÁMARA ARGENTINA  
DE PRODUCTORES  
DE **PECAN**

[www.cappecan.com.ar](http://www.cappecan.com.ar)



**CONOCÉ LOS BENEFICIOS  
QUE GENERAN EL AUMENTO  
DE SU CONSUMO**

# ¿Cómo verte y sentirte saludable?

# Aportes en 100 g de Pecán!

# Incorporalas a tu dieta diaria!

Comparando la dieta recomendada por la Asociación Americana del Corazón (28% de grasas), con una enriquecida con pecanes (40% de grasas), los resultados mostraron que la segunda bajó el colesterol total en 11,3% y el colesterol malo (LDL) un 16,5%, el doble que la primera, sin ganancia de peso.

### CONTROL DE PESO:

El consumo de Pecán puede incrementar el metabolismo y producir saciedad cuando se usan en conjunto con una dieta saludable de bajas-grasas. Ofrecen un sabor más intenso, palatabilidad y textura que llevan a un mayor cumplimiento de la dieta, de acuerdo a las revisiones indicadas.

Aproximadamente el 60% de las grasas en los pecanes son monoinsaturadas y otro 30% son poliinsaturadas, dejando muy poca grasa saturada en ellos.

### CORAZÓN SANO:

La grasa insaturada en el Pecán es grasa saludable de acuerdo a las nuevas Guías Dietarias que recomiendan a los americanos mantener una ingesta con 20 y 30% de calorías, con la mayor parte de las grasas proviniendo de alimentos saludables para el corazón como el pescado, nueces y aceites vegetales.

Además el Pecán no contiene grasas trans.

### ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL PECÁN -muestra de 100 g-

NUTRIENTES	CALORÍAS	CALORÍAS DE ACEITES	ACEITES TOTALES	ACEITES SATURADOS	COLESTEROL	SODIO	CARBOHIDRATOS	FIBRAS	AZÚCARES	PROTEÍNAS	VITAMINA A	VITAMINA C	CALCIO	HIERRO	POTASIO	MAGNESIO	FÓSFORO
CRUDO	710.0	630.0	70.0 mg	6.7	0.0	0.0	13.3 mg	6.7 mg	3.3 mg	10 g	130.0 IU	2.0 mg	73.0 mg	2.4 mg	603.0 mg	142.0	189.0 mg
TOSTADO EN ACEITE CON MANTECA Y SAL	740.0	673.0	74.7 g	9.3 g	0.0	128.0 g	13.7 g	6.7 g	3.0 g	9.3 g	120.0 IU	0.0	73.0 mg	2.4 mg	603.0 mg	142.0 mg	289.0 mg

- 70 mg. de aceites, 96% de los cuáles son no saturados, es decir, **no incrementan el colesterol en sangre.**
- 3.3 mg. de azúcares, lo que le da su sabor especial (a la gente "le gusta", le resulta placentero).
- 10.13 g. proteínas: de alta calidad.
- 13.3 mg. hidratos de carbono.
- Minerales: calcio, fósforo, potasio, hierro y zinc.
- Bajo contenido de sodio.
- Vitaminas: A, B1, B2, C, E.
- Ácido fólico.
- 710 cal.
- 3.4 gr. agua.
- 2.3 gr. fibra.



### BENEFICIOS

Es muy bueno para toda la familia incorporar el consumo de pecán en la ingesta diaria.

Constituye un alimento excelente para quienes llevan a cabo dietas con restricciones de sal o de sodio. Los ácidos polinsaturados (Omega3) contribuyen a bajar los triglicéridos y reducir la presión arterial (hipertensos, etc.)

Contiene Vitamina E, un poderoso antioxidante que impide la oxidación del LDL (colesterol malo) y también que se fije en las arterias.

Según autoridades en temas de salud, más de 2/3 de la grasa que uno consume debería provenir de ácidos grasos monos y poli-insaturados como el oleico (presente en el pecán).



### BENEFICIOS NUTRICIONALES Y DE SALUD

Son ricas, sanas y nutritivas.

Pueden llevarlas los chicos para la merienda escolar.

Es la golosina o snack ideal, o como colación entre las comidas para recargar "energía".

Las **ensaladas** pueden llevar verduras y frutas y **proporcionan mucha fibra, vitaminas y minerales sin nada de grasa.**

Para aumentar los beneficios nutricionales de las ensaladas, **añade pequeñas cantidades de grasas saludables para el corazón, como las del PECÁN!**

El atractivo de su gusto tan particular es la principal razón del crecimiento de su consumo.