



# El uso del aceite de castaña amazónica en la culinaria y sus beneficios en la salud



Msc. Ing. Patricia Córdova P.  
Subgerente de Proyectos y Planificación  
Empresa Boliviana de Almendra y Derivados - EBA

La Paz, 21 de mayo de 2015

# Nuez Amazónica

Especie: *Bertholletia excelsa*

Nombre común: Nuez Amazónica, Nuez del Brasil (Brazilian Nuts), Almendra, Castaña de monte.



Árbol nativo de Suramérica específicamente de Bolivia, Brasil, sudeste de Colombia, Guyana, Perú, este y nordeste de la Argentina y sur de Venezuela



# Propiedades Nutricionales

## Nutrientes en un puñado (28 g) de frutos secos y frutas deshidratadas



	Unidad	Almendras	Nueces de Brasil	Anacardos	Avellanas	Nueces de macadamia	Pacanas	Piñones	Pistachos
<b>Componentes</b>									
Energía	kcal	164	187	163	178	204	196	191	161
Proteínas	g	6	4,06	4,34	4,24	2,21	2,6	3,88	5,94
Carbohidratos	g	6,11	3,33	9,27	4,73	3,79	3,93	3,71	8,33
Fibra	g	3,5	2,1	0,9	2,7	2,3	2,7	1,0	2,8
<b>Lípidos</b>									
Grasas totales	g	14,16	19,02	13,14	17,22	21,57	20,4	19,38	12,71
Grasas saturadas	g	1,078	4,574	2,596	1,266	3,387	1,752	1,389	1,547
Grasas monoinsaturadas	g	8,945	6,770	7,744	12,942	16,804	11,567	5,32	6,712
Grasas poliinsaturadas	g	3,495	6,917	2,222	2,245	0,425	6,128	9,659	3,813
Colesterol	mg	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Minerales</b>									
Calcio	mg	76	45	13	32	20	20	5	30
Hierro	mg	1,05	0,69	1,70	1,33	0,75	0,72	1,57	1,14
Magnesio	mg	77	107	74	46	33	34	71	31
Fósforo	mg	136	206	139	82	56	79	163	133
Potasio	mg	208	187	160	193	103	116	169	285
Sodio	mg	0	1	5	0	1	0	1	2
Selenio	mcg	1,2	543,5	3,3	0,7	3,3	1,1	0,2	2,8
<b>Vitaminas</b>									
Vitamina A	IU	1	0	0	6	0	16	8	73
Vitamina B6	mg	0,039	0,029	0,073	0,16	0,102	0,06	0,027	0,318
Vitamina C	mg	0	0,2	0	1,8	0,2	0,3	0,2	0,9
Vitamina E	mg	7,27	1,62	0,26	4,26	0,16	0,4	2,65	0,69
Vitamina K	mcg	0	0	9,8	4	0	1	15,3	3,7
Beta-carotenos	mcg	0	0	0	3	0	8	5	44
Alfa-carotenos	mcg	0	0	0	1	0	0	0	0
Beta-criptoxantina	mcg	0	0	0	0	0	3	0	0
Luteína + zeaxantina	mcg	0	0	7	26	0	5	3	329



# Propiedades Nutricionales

- ⦿ Alto porcentaje de grasas monoinsaturadas -  
Beneficiosas para la salud, previene  
problemas cardiacos
- ⦿ Alto contenido de *Minerales*:
  - Calcio, Hierro, Fosforo, Potasio, Selenio
- ⦿ Alto contenido de *Vitaminas*
  - B6, C,E

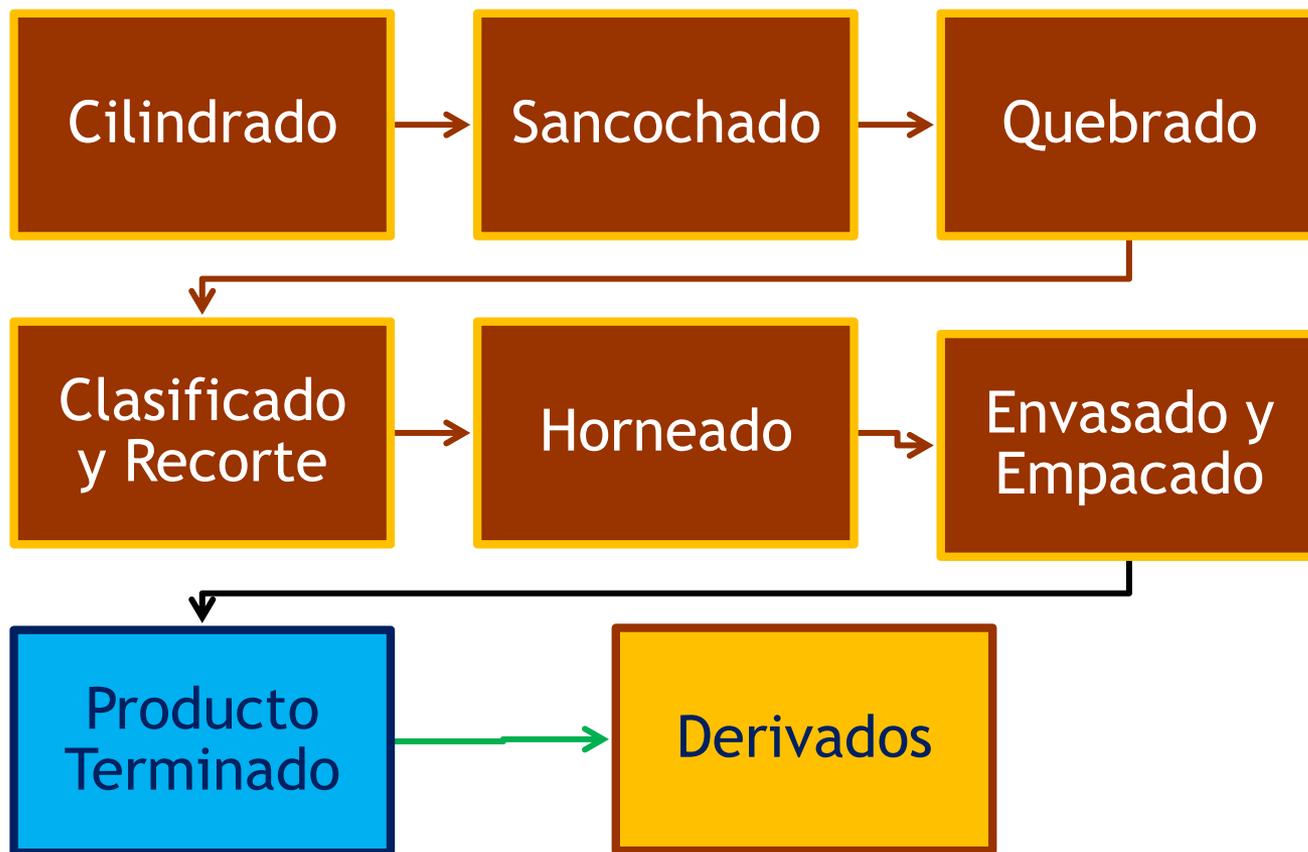


## ⦿ Propiedades del SELENIO

- Antioxidante - Efecto ante enzimas con alto poder antioxidante
- Desintoxicante - Neutraliza efecto toxico, como el plomo, cadmio y mercurio
- Anticancerígeno - Prevención de formación de células cancerígenas
- Aumenta la inmunidad - Favorece sistema inmunitario
- Antienvjecimiento - Reparador de tejidos dañados



# Proceso de Beneficiado de Almendra





Empresa Boliviana de Almendra y Derivados

# Productos

## Almendra Beneficiada



**Besos de Pando**



**Galletas de almendra**



**Alfajor de Almendra**



**Chocolate con almendras**



**Turrones**



**Aceite de almendra**



## Derivados



## Aceite de Almendra

- ◉ Tipos de obtención de Aceite de Almendra
  - Prensado en Frio
  - Refinado



# Obtención del aceite de Almendra

## ⦿ Prensado en frío

- Aceite que conserva sus propiedades nutricionales
- Sabor a almendra tostada
- Poca resistencia a altas temperaturas

## ⦿ Refinado

- Pierde propiedades nutricionales
- Pierde sabor a almendra tostada
- Buena resistencia a altas temperaturas



# Usos del Aceite de Almendra

- Usos del aceite en la amazonia
  - Usos en la cocina
    - Aliño de ensaladas
    - Para freír alimentos
  - Uso cosmético
    - Para la piel
    - Para el cabello
  - Uso medicinal
    - Para el estomago



# Usos del Aceite de Almendra

- ◉ **Combinaciones de Aceite de almendras**
  - En ensalada - La mezcla con pollo frio, almendra y aliño de aceite de almendra es una buena combinación
  - Aliño de ensaladas que contengan almendras y manzana
  - Toque final - En comidas que contengan almendras, echarles como toque final un chorro de aceite de almendras





# GRACIAS

Msc. Ing. Patricia Córdova P.  
Subgerente de Proyectos y Planificación  
Empresa Boliviana de Almendra y Derivados - EBA