



Te encuentras en Inicio / Secciones / Producto /

La almendra ibérica, agricultura de bajo impacto en un producto con elevado poder nutricional

# La almendra ibérica, agricultura de bajo impacto en un producto con elevado poder nutricional

Miércoles, 07 de febrero 2024

**La almendra ibérica añade a su excelente sabor una versatilidad que la hace perfecta para un montón de preparaciones. Se trata de un fruto seco sostenible y nutricionalmente muy interesante; dos cualidades en las que hace hincapié la campaña *Sustainable EU Almond*, cofinanciada por la UE y en marcha desde el mes de mayo del año pasado.**

El almendro es el árbol frutal con mayor superficie plantada en la UE, con 881.000 hectáreas en 2021. El 81% del total se encuentra en España, donde es probable que llegara gracias a los fenicios. Fueron los romanos quienes lo popularizaron y los árabes quienes lo usaron para crear numerosos dulces, como los precursores del mazapán o el turrón. La almendra está relacionada íntimamente con la historia de España, pero nos centraremos en sus características nutricionales y su sostenibilidad.

## Sostenibilidad

Un estudio publicado en 2013 por el Gobierno de Aragón calculaba que cada hectárea de almendro en regadío fija 22,24 toneladas de CO<sub>2</sub>/año. Extrapolado a toda la península, esto significaría que el bosque de almendros ibérico secuestraría cada año alrededor de **16.900.000 toneladas de CO<sub>2</sub>**. Una cantidad superior a la que emite toda la ciudad de Barcelona. Además muchas de las explotaciones de la península cuentan ya con programas para la generación de energías renovables.

El sector está comprometido con el **uso responsable y eficiente del agua** especialmente en una zona con un estrés hídrico tan importante como el que sufre la cuenca mediterránea. El 85% de los almendros cultivados en España están en régimen de secano. Y las explotaciones en regadío están apostando por la tecnología para limitar su consumo, llevando a cabo planes de riego a demanda por parte de cada finca, controlados telemáticamente.

Solo en España se cultivan más de 100 variedades, algunas milenarias, que aportan riqueza genética y biodiversidad.”

Solo en España se cultivan más de 100 variedades, algunas milenarias, que aportan riqueza genética y biodiversidad. Además, en los países mediterráneos, estas son típicamente de cáscara dura, lo que las hace más resistentes a las plagas de parásitos y a los efectos de los insecticidas, así como a otros agentes externos durante los procesos de almacenamiento y tratamiento industrial. Así, se reduce la necesidad de aplicar productos fitosanitarios. Además la cáscara de almendra es un **material que permite la generación de energía por medio de biomasa**, y uno de los más usados entre los residuos agroindustriales. Y las pieles de almendra, ricas en fibra, ya no se consideran ni siquiera un residuo, pues se incorporan cada vez más a **diversos alimentos funcionales**.

Además los campos de almendros constituyen un **eficaz freno contra la erosión** en un terreno muy susceptible a ella, sobre todo en zonas en pendiente. Al plantarse en terrazas, mejoran la estructura del suelo, permiten la retención del agua y contribuyen a la creación de vida microbiana. Además, funcionan como **cortafuegos naturales**, ya que evitan en buena medida la propagación de las llamas.

Por otro lado es un cultivo **socialmente sostenible** al fijar población en el medio rural y crear riqueza en zonas con escasa actividad económica. De hecho la mayoría de las plantaciones se encuentran en centros poblacionales pequeños y medianos.

## Perfil nutricional

Ya hemos comentado como históricamente ha sido un elemento clave de la dieta mediterránea, y es que el perfil nutricional de la almendra es muy completo. Es, como el resto de frutos secos, **imprescindible a la hora de mantener una alimentación saludable**.

Cuenta, por ejemplo, con un elevado contenido en grasas (sobre todo, insaturadas beneficios para la salud cardiovascular) y con gran aporte de proteínas vegetales de buena calidad, completas en cuanto a su contenido en aminoácidos esenciales. Su valor calórico es elevado, pero precisamente por ello **poseen un importante poder saciante**.

Entre los minerales, es reseñable el calcio. De hecho, se trata de una de las **fuentes vegetales más ricas** en este último, por lo que la bebida de almendra suele emplearse como sustituto de la leche de vaca cuando existe una intolerancia, recomendándose su consumo para **fortalecer los huesos y prevenir la osteoporosis**. En esto colabora su contenido en fósforo, que también garantiza una buena calidad de los huesos.

Además, tiene cantidades moderadas de vitaminas del grupo B y es una buena fuente de vitamina E, de acción antioxidante (a la que se suman dosis relevantes de zinc y de fitoesteroles). Por todo ello, las almendras **se recomiendan a niños en edad de crecimiento y deportistas**.

– Mas información en la [web de la campaña 'Sustainable EU Almond'](#).

#### **Noticias Relacionadas**

- [La carne de origen vegetal podría ser clave para solucionar problemas de salud en Europa](#)
- [Importancia del huevo en la dieta de las personas mayores y de los escolares](#)
- [Nace la marca 'Cereza de Milagro', nuevo producto de calidad diferenciada de Navarra](#)
- [Los edulcorantes tras el informe de la OMS: seguros sí, pero no recomendables](#)