

Piñón

Pine nut
Pinus sp.



El piñón es la semilla propia de las especies del género *Pinus* (familia *Pinaceae*), procedente de la piña. Es de tamaño pequeño, forma alargada y color blanco, parecido en su sabor a la almendra, aunque más dulce y muy aromático.

Alrededor de 20 especies de este género producen piñones suficientemente grandes como para que su recolección sea productiva; en otras, aunque también sean comestibles, son demasiado pequeños y sin valor para la alimentación humana. En Europa, los piñones proceden del *Pinus pinea*, pino piñonero, árbol originario de la cuenca mediterránea, de tronco grueso, que puede alcanzar más de 10 m de altura.

Los piñones han sido valorados desde la antigüedad, época en la que acompañaban a los legionarios romanos en sus campañas y les servían de provisión, reconfortándolos con su sabroso sabor y su alto contenido proteico. Los nativos americanos del sudeste utilizaban los piñones para el tratamiento de la diarrea y hacían té de piñones para los dolores de cabeza. Este uso medicinal aún es utilizado.

Estacionalidad

La campaña del piñón se extiende desde diciembre, cuando se produce la recogida del mismo, hasta finales de verano, cuando sale al mercado ya transformado.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de piñones sin cáscaras.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados, fósforo, magnesio y vitamina E.

Valoración nutricional

Los piñones son ricos en calorías, grasas insaturadas, proteínas, y algunos minerales y vitaminas. El alto aporte lipídico justifica su contenido calórico. Se trata del fruto seco más rico en grasa —después de las nueces de macadamia—. Esta particular composición hace que se enrancie rápidamente, y más aún en presencia de oxígeno (aire), luz y altas temperaturas. La grasa insaturada alcanza el 89% del total de los lípidos, con predominio de los ácidos grasos poliinsaturados (60%) frente a los monoinsaturados (29%). Así, cabe señalar, que una cucharada sopera de piñones aporta el 35% de los objetivos nutricionales/día respecto al aporte en ácidos grasos poliinsaturados de la dieta. El consumo de piñones ayuda, por tanto, a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Sus proteínas son de origen vegetal, con un buen contenido en arginina, que está relacionada con la prevención de la arteriosclerosis.

Respecto a los minerales, los piñones son ricos en fósforo, magnesio e hierro, tres minerales que mantienen el buen estado de salud de los sistemas circulatorio y nervioso.

Los aportes vitamínicos más considerables son los de tiamina y vitamina E, siendo el contenido —de una cucharada de piñones— equivalente al 10% del total de la ingesta diaria recomendada para este último nutriente con tan marcado poder antioxidante.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada (11 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	693	76	3.000	2.300
Proteínas (g)	14	1,5	54	41
Lípidos totales (g)	68,6	7,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	4,6	0,51	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	19,9	2,19	67	51
AG poliinsaturados (g)	41,1	4,52	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4	0,4	375-413	288-316
Fibra (g)	1,9	0,2	>35	>25
Agua (g)	11,5	1,3	2.500	2.000
Calcio (mg)	11	1,2	1.000	1.000
Hierro (mg)	5,6	0,6	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	270	29,7	350	330
Zinc (mg)	6,5	0,7	15	15
Sodio (mg)	1	0,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	780	85,8	3.500	3.500
Fósforo (mg)	650	71,5	700	700
Selenio (μg)	—	—	70	55
Tiamina (mg)	0,73	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,19	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	6,9	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	1,6	0,2	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	13,7	1,5	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (PIÑONES SIN CÁSCARA). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr. Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.