

LA **ALMENDRA EUROPEA** ES UN PRODUCTO SOSTENIBLE



HAY QUE SER MUY SOSTENIBLE PARA SER ALMENDRA EUROPEA

La **ALMENDRA EUROPEA** es un producto sostenible, de proximidad y económico. Su producción y consumo ayudan a la conservación del medioambiente.

¡Hay que apoyar los productos de nuestra tierra!
¡Elige **ALMENDRA IBÉRICA**!



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

Índice

CONTEXTO	2
La almendra	2
Historia	2
Producción	3
Consumo	5
CAMPAÑA	6
Razones para una campaña	6
Objetivos y targets	7
Líneas de actuación	8
Salón Gourmets	9
SIAL París	10
Publirreportajes	11
Digital branded content: campaña con influencers	12
SOSTENIBILIDAD	14
La almendra ibérica, agricultura de bajo impacto	14
Referentes en producción almendra ecológica	15
Economía circular	16
Modelo de producción europeo	17
Lucha contra la despoblación rural	18
EL PRODUCTO	19
Bienestar y Nutrición	19
Variedades españolas	22
En Portugal destacan:	23
QUIÉNES SON SAB-ALMENDRAVE Y CNCFS	24

Contexto

La almendra

La semilla del *Prunus Amygdalus*, un árbol de la familia de las rosáceas, es el fruto seco más consumido del mundo.

•**Floración:** entre enero y febrero.

•**Recolección:** de agosto a septiembre.

La parte exterior es la **CÁSCARA:** porosa y quebradiza, de color beige.



En el interior, hallamos la almendra propiamente dicha: **una semilla en forma de lágrima** de 1-2 cm.

Historia

Originario del Creciente Fértil de Oriente Próximo, el cultivo del almendro es **casi tan antiguo como la propia agricultura**. Y es que recientes estudios arqueobotánicos y genéticos han demostrado que, hace **11.000 años**, los humanos ya habían domesticado esta especie.

Gracias a este desarrollo temprano, se la cita en la Biblia y aparece en **numerosas leyendas**. Una de las más conocidas es la de **Filis, una princesa tracia que se desposó con Demofonte**, rey de Atenas e hijo del héroe Teseo. Cuenta el mito griego que el deber llamaba a este a su patria; pero, antes de irse, prometió a su esposa regresar. Filis le esperó durante mucho tiempo, hasta que los dioses, apiadándose de ella, la convirtieron en almendro. Cuando Demofonte por fin la recordó y volvió a su lado, era invierno, de modo que encontró un árbol desnudo de hojas. Al entender que era ella, lloró, y sus lágrimas despertaron de su letargo a Filis, de la que empezaron a brotar flores blancas.



Los helenos fueron, de hecho, quienes **llevaron la almendra a Roma**, donde se la conocía como *nux graeca* (nuez griega). Y la palabra que aún hoy usamos proviene del griego *amygdale*.

Para la cultura romana, este era un fruto de enorme importancia, pues **tenía un papel destacado en las bodas**: los invitados las lanzaban a los novios. Una tradición que sigue viva en lugares como Italia, donde todavía se usan de la misma forma los confetti (una especie de peladillas).

Aunque es probable que los primeros almendros llegaran a la Península Ibérica de la mano de los fenicios, fueron los romanos quienes popularizaron este cultivo. Más tarde, los árabes de al-Ándalus le dieron un nuevo impulso creando **numerosos dulces** basados en este fruto seco, que fueron los **precursores del mazapán o el turrón**.

En 1726, el Diccionario de Autoridades de la Real Academia Española de la Lengua decía que las almendras “se comen de diferentes

maneras, **ya en almíbar, ya confiadas, ya tostadas**”.

Finalmente, tras la conquista de América, los españoles llevaron este árbol y su semilla comestible a países como **México o Estados Unidos**. Y, en concreto, a lo que más tarde sería el Estado de California, que hoy es la principal región productora.



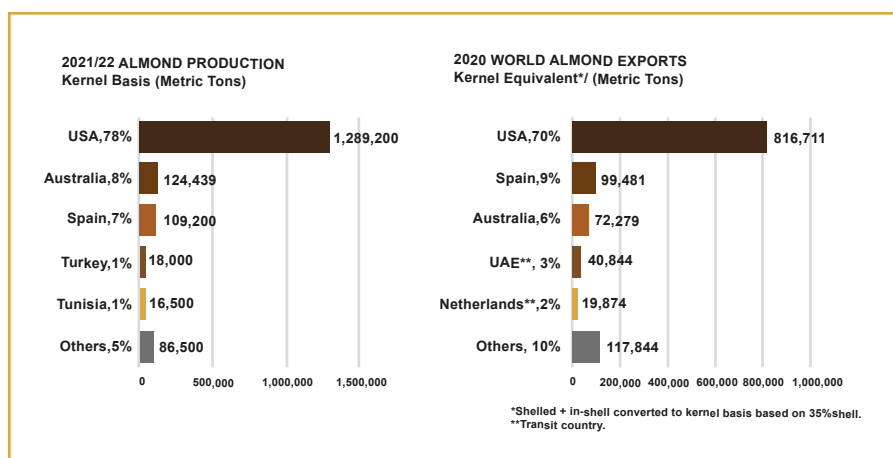
Producción

La almendra está de moda. Su cultivo ha experimentado un gran crecimiento en la última década en todo el mundo. De hecho, es actualmente **el árbol frutal con mayor superficie plantada en la UE**, con 881.000 hectáreas contabilizadas en 2021 (Eurostat).

881.000 HECTÁREAS CONTABILIZADAS EN 2021 EN LA UE

Alrededor de un **25%** de la superficie total de frutales

La mayoría de ellas (un 81%) se encuentra en España, que ha pasado de 548.604 hectáreas en 2015 a 744.000 hectáreas en 2020: es decir, + 26% en 6 años.

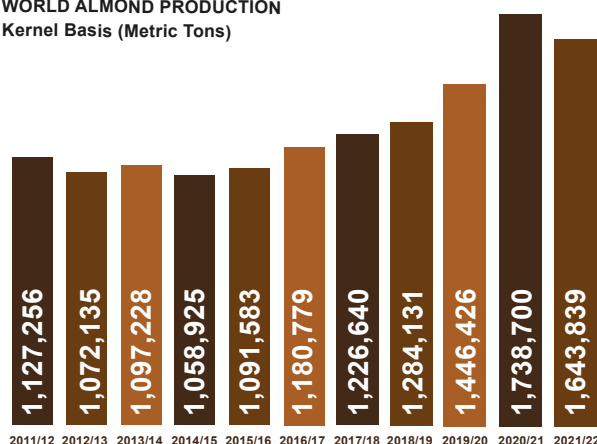


A nivel global, España es el **segundo mayor país en número exportaciones (9% del total)**, tras Estados Unidos, y casi todas ellas (90%) tienen como destino otros Estados europeos, con Alemania, Italia y Francia como sus mercados más relevantes.

Portugal exporta fundamentalmente a España, que también se ha convertido en **uno de los principales importadores**. Eso sí, este producto, después de una cualificada industrialización, suele canalizarse luego al exterior, dado que España es el principal transformador de la UE.

WORLD ALMOND PRODUCTION
Kernel Basis (Metric Tons)

Fuente: Anuario INC 2021/22.



España se sitúa asimismo como el **tercer productor de almendra (7% de la producción mundial)**, solo por detrás de Estados Unidos (78%) y Australia (8%), según los datos del Anuario 2021/2022 del Consejo Internacional de Frutos Secos (INC, por sus siglas en inglés).

Si sumamos a Portugal, la Península Ibérica escalaría hasta la **2ª posición mundial**.

El país luso ha experimentado una espectacular recuperación de la producción de almendra desde 2016: **de menos de 10.000 t a 31.610 t en 2020**. Así, se sitúa entre los países con un crecimiento más rápido. La superficie plantada ya se encontraba ese año en las 52.344 hectáreas, según el Instituto Nacional de Estadística portugués.

Aunque las explotaciones han estado tradicionalmente instaladas en la región de Trás-os-Montes y en el Algarve, en los últimos tiempos se ha realizado una fuerte apuesta por este cultivo **en la Beira Interior y en el Alentejo** (especialmente, en el entorno del embalse de Alqueva), con una abundante presencia de plantaciones en régimen de regadío intensivo.

En España, **Andalucía (y, en especial, las provincias de Granada y Almería)** está a la cabeza de la producción, seguida de Castilla La-Mancha, Murcia, Aragón y la Comunidad Valenciana.

Andalucía	38%
Castilla-La Mancha	14%
Murcia	12%
Aragón	12%
C. Valenciana	11%



Especialmente, en los últimos años ha crecido la producción ecológica, que en España ya alcanzaba las **123.953 hectáreas** en 2021 (datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, MAPA), y que en Portugal también se está afianzando.

En cuanto al futuro, se prevé un incremento considerable de la producción en España y Portugal, gracias a profundos cambios en el sector, como los siguientes:

- Más plantaciones en **regadío** (su rendimiento es 7 veces mayor que en seco).
- **Variedades** tipificadas de nueva generación.
- **Gestión** altamente profesionalizada de las explotaciones.

Consumo

Como en el caso de la producción, el consumo se ha disparado en los últimos años a escala global, pero también en el mercado doméstico.

- **España es el tercer país consumidor** de almendra, con 114.164 t en 2020 (Anuario INC), solo superado por Estados Unidos y la India.
- Su destino principal es la **industria de la confitería**, los turrones, los chocolates y la pastelería.
- Con **2,44 kg/habitante/año**, es uno de los principales consumidores per cápita.
- **Portugal** casi ha doblado el consumo en apenas 6 años, pasando de 3,8 kg/habitante/año en 2014 a 6,5 kg/habitante/año en 2020.
- Actualmente, ronda las **67.000 t/año**, contando tanto producto natural como procesado.

En Alemania, uno de los mayores consumidores en Europa gracias a la potencia del sector de los chocolates con almendra, se consumieron **83.938 toneladas en 2020**, lo que supone un 14% más que en 2016.

Mientras tanto, Francia es el **mayor consumidor europeo de harina de almendra**, con una importante industria vinculada a esta, y supera anualmente las 40.000 toneladas.

Una de las tendencias de consumo que están elevando la demanda de almendra en todos estos países es la **sustitución de las proteínas animales** por otras de origen vegetal. Estos consumidores suelen optar por elaboraciones como snacks, harinas, leches, pastas o helados.

Retrato robot del consumidor de almendra (datos del MAPA):

- Parejas sin hijos o con hijos medianos o mayores.
- Con un responsable de compra entre los **35 y los 64 años**.
- De clase media, media-baja o media-alta.



Campaña

Razones para una campaña



La almendra europea es un producto:

Seguro

Bajo los estándares europeos.

Saludable

Con propiedades beneficiosas para el consumidor.

Sostenible

Protege el medioambiente y la calidad de vida en las zonas rurales.

De calidad

Con características que favorecen la economía circular.

En los mercados europeos, compite contra otros productos provenientes de **Estados Unidos o Australia**, que no tienen por qué cumplir con unos estándares tan altos, sobre todo en lo que se refiere a la sostenibilidad.

Aproximadamente el **70% de las almendras consumidas en Europa proceden de Estados Unidos**.

En Alemania, **alrededor del 65% de las almendras importadas son californianas**, mientras que el 20% son españolas (datos del Banco Mundial en 2021).

Más del 50% de las importaciones de Francia provienen de España, pero Estados Unidos y Australia todavía representan casi el 30%.



Por todas estas razones, la asociación española SAB-Almendrave y la portuguesa CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos) han decidido **poner en marcha un Programa Europeo** centrado en la sostenibilidad en el proceso de producción de la almendra ibérica.

Objetivos y targets



La campaña tiene como objetivo **aumentar el grado de conocimiento y notoriedad de la almendra europea**, incidiendo en su sostenibilidad. También incrementar su demanda y facilitar su expansión.

En este sentido, la campaña se centra en **4 mercados** de la Unión Europea:



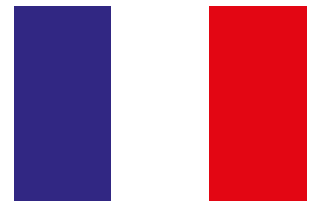
España



Portugal



Alemania



Francia



Targets

- ✓ Sector industrial
- ✓ Sector de la distribución
- ✓ Consumidor final (enfoque especial en deportistas)



Líneas de actuación



La campaña se articula en torno a una estrategia 360° que combina **una parte informativa con otra creativa**. La primera aspira a comunicar las características diferenciadoras de la almendra europea.

Características como **su sostenibilidad ecológica y social**, su excelente gestión del agua, la importante inversión en I+D realizada por los productores para asegurar su calidad y seguridad alimentaria, o su liderazgo en lo que a producción ecológica se refiere.

Por lo que respecta a la creatividad, se ha optado por un **mensaje directo y potente** para resaltar ese importante componente de sostenibilidad:



Salón Gourmets



SIAL París



A red squirrel with a large, bushy tail, sitting on a white background with a yellow border at the top.

ST UN PRODUIT DURABLE

**qualité
insule ibérique
e par l'industrie européenne**

campagne « Sustainable EU Almond » cofinancée par l'UE.



Modèle ibérique aux variétés uniques
Grâce à leurs **800 000 hectares** d'amandiers, l'Espagne et le Portugal constituent conjointement le deuxième plus grand producteur et exportateur mondial de ce fruit sec. Et pour eux, le marché européen représente une magnifique opportunité, dans la mesure où il représente 31 % de la consommation mondiale d'amandes, soit environ 487 000 tonnes par an.

Leurs principaux atouts sont la qualité et la durabilité.
Par exemple, les amandes européennes retiennent

leão ibérico
Com os seus 800.000 hectares de arandanos, Espanha e Portugal são as segundas maiores produtoras

est-ce que vous
voulez savoir plus?
Scannez le QR code

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent au auteur et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou des Organes exécutifs européens pour la recherche (EFSA).
© L'Union européenne et l'auteur de la charge de la loi ne sont ni saisi ni tenu pour responsables.

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN
LES CAMPAGNES QUI MISENT EN AVANT
LA QUALITÉ DES PRODUITS AGRICOLES.

A esto se une otro hecho clave: más del 25% de los hectáreas de almendros presentes en España y Portugal **certificadas como ecológicas**, lo que convierte a este territorio en un auténtico referente global.

Con un mercado europeo que cada día **demanda más alimentos sostenibles**, la almendra ibérica es una solución perfecta para las industrias alimentarias del continente. Razón por la que la organización SAB-Almendra y la portuguesa Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos (CNCFS) se han unido para la campaña **'Sustainable EU Almond'**, patrocinada por la UE, que busca destacar la importancia del origen

Europea se propone conquistar el mercado global.

[illegible]

Es besteht also eine große Chance, diese für die mediterrane Küche so wichtige Symbol der Iberischen Halbinsel zu einem europäischen Trend zu machen. Aus diesem Grund koordiniert sich die von der SAB Alimentaria und dem CNCF ins Leben gerufene Kampagne neben Portugal und Spanien auch auf **Frankreich und Deutschland**.

© 2015 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

Digital branded content: campaña con influencers

Campaña de branded content digital con influencers desarrollada en los cuatro mercados, diseñada para llegar a los consumidores a través de plataformas digitales y redes sociales, incrementando el conocimiento sobre la sostenibilidad de la almendra europea.



Además, se ha creado un **SELLO** que estandarizará la campaña en todos los medios y países, pero que también servirá para transmitir de un solo vistazo los valores de la almendra europea:



Y, por fin, contamos con una protagonista (y prescriptora de lujo) que es una gran conocedora de los frutos secos. Un personaje simpático, comprometido con el mundo natural y muy activo y saludable, que transmite mejor que nadie todos esos valores con los que se identifica la almendra de Europa. Hablamos de...

¡NUESTRA ARDILLA!



Sostenibilidad

La almendra ibérica, agricultura de bajo impacto

Secuestra
más
carbón

Emplea
menos
agua

Es más respetuosa
con la biodiversidad
y las abejas

No hace uso de algunos
productos fitosanitarios
permitidos en otros países
productores

Supone un freno
a la erosión y un
cortafuegos natural



El cultivo de la almendra ibérica es un **ejemplo perfecto de agricultura de bajo impacto** y sostenible en un área especialmente vulnerable al cambio climático.



Carbono: un estudio publicado en 2013 por el Gobierno de Aragón calculaba que **cada hectárea de almendro en regadío fija 22,24 toneladas de CO₂/año.**

Extrapolado a toda la Península, esto significaría que el bosque de almendros ibérico **secuestraría cada año alrededor de 16.900.000 toneladas de CO₂.**

Una cantidad superior a la que emite **toda la ciudad de Barcelona.**

Eso, sin contar con que muchas de las explotaciones cuentan ya con programas para la **generación de energías renovables.**



Gestión del agua: el sector está profundamente comprometido con el **uso responsable y eficiente** de este recurso que, en una zona con un estrés hídrico tan importante como el que sufre la Cuenca Mediterránea, es particularmente valioso.

El 85% de los almendros cultivados en los dos países 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 de manera remota por medios tecnológicos.



Biodiversidad: otro punto a favor de la sostenibilidad de la almendra europea es su riqueza genética. Solo **en España se cultivan más de 100 variedades**, algunas milenarias.

Además, en los países mediterráneos, estas son por lo general 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.



Erosión y fuego: Finalmente, 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.

Referentes en la producción de almendra ecológica

Una de las ventajas competitivas del sector ibérico es el clima, que facilita que muchas producciones (sobre todo, las más tradicionales, de secano) puedan ser certificadas como **producto ecológico**.

Alrededor de un 21% de la superficie total en España lo está ya. A ellas hay que sumar unas 5.000 hectáreas en Portugal (datos del INE en 2019).

Estados Unidos y Australia dedican a ella al **menos el 2%** de la superficie de cultivo, centrándose especialmente en explotaciones superintensivas.

Esto coloca a la Península Ibérica como **un gran referente mundial en la producción de almendra ecológica**.



Y no hay duda de que esto representa una gran oportunidad de cara al futuro:

- **La demanda** de este tipo de producto no para de aumentar.
- **Su precio** es igualmente más alto, dado que el consumidor está dispuesto a pagar algo más por un producto de calidad y respetuoso con el medioambiente.
- **El mercado global de la alimentación ecológica se triplicará.** Se estima, en el año 2030, según un estudio de la consultora Precedence Research, crecerá con una tasa del 12% interanual hasta alcanzar los 497.000 millones de dólares anuales.

En este sentido, SAB-Almendrave y CNCFS están apostando por incentivar, entre sus asociados, esta transformación a la agricultura ecológica.

Economía circular



El sector de la almendra ibérica también está avanzando con éxito en lo que se refiere al aprovechamiento de los subproductos que genera. Algo fundamental a la hora de minimizar los residuos y promover la economía circular. Y los usos para ellos son diversos.

La cáscara de almendra: es un material perfecto para la generación de energía por medio de biomasa, y uno de los más usados entre los residuos agroindustriales, según indica la guía de biocombustibles publicada en 2022 en el marco del proyecto europeo AgroBioHeat. Supone entre el 62% y el 78% del peso total del fruto, por lo que se estima que la **Península Ibérica genera unas 314.000 toneladas de cáscaras al año.**

La guía indica que, si esta se almacena de modo correcto y se somete a un mínimo tratamiento para homogeneizar el tamaño de las partículas, “se puede obtener un **biocombustible sólido de buena calidad**”.



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.

A partir de ellas, se pueden obtener excipientes para productos veterinarios.



Modelo de producción europeo

Junto a todo lo ya citado, hay que destacar que la almendra ibérica forma parte del **modelo de producción más exigente** en términos de sostenibilidad ambiental, seguridad alimentaria y calidad de todo el mundo: el europeo.

De este modo, tiene que cumplir con una serie de requisitos muy estrictos a nivel de prácticas agrícolas y de uso de productos fitosanitarios, entre otros.

En lo que a seguridad alimentaria se refiere, los asociados de SAB-Almendrave y CNCFS cumplen con el Protocolo Mundial de Seguridad Alimentaria, funcionando mediante un **sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Crítico (APPC)**. Para ello, cuentan con laboratorios propios, perfectamente dotados y especializados en la realización de todo tipo de analíticas, según la normativa existente, con el fin de garantizar la mayor calidad de su gama de productos.

Además, SAB-Almendrave está adherida al **Código de Conducta sobre Prácticas Comerciales y de Marketing Responsables**, que constituye una herramienta clave de la Estrategia 'Del Campo a la Mesa' de la Comisión Europea. En este marco, fomenta que sus miembros pongan en marcha acciones de sostenibilidad y prácticas comerciales con metas aspiracionales.

Y, en un esfuerzo por innovar, esta organización trabajó en el seno del **Grupo Operativo: Detección y Erradicación de Almendra Amarga**. Un proyecto que persiguió desarrollar sistemas capaces de detectar y eliminar almendras amargas en partidas dulces a través de la tecnología, sin utilizar agentes químicos peligrosos ni generar residuos tóxicos.

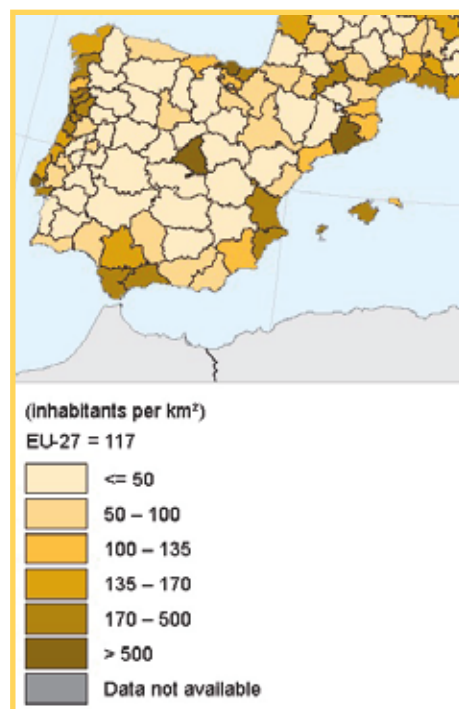


Lucha contra la despoblación rural

La sostenibilidad del cultivo del almendro no se limita a las consideraciones medioambientales, pues también se trata de un producto **socialmente sostenible**.

Contribuye a:

- Fijar población en el medio rural.
- Fomentar el emprendimiento.
- Crear riqueza y bienestar en zonas con escasa actividad económica.



De hecho, la mayoría de las plantaciones se encuentra en centros poblacionales pequeños y medianos.

- Dos de las 4 comunidades autónomas españolas con mayor superficie productiva (Castilla-La Mancha y Aragón) forman parte de la **llamada España Vaciada**, donde la despoblación se da con especial virulencia.
- Lo mismo sucede en Portugal: las 4 sub-regiones de Trás-os-Montes, Beira Baja, Bajo Alentejo y Alto Alentejo figuran **entre las que menos densidad de población tienen**, y también entre las que más explotaciones de almendra concentran.

Se trata, por tanto, de un sector **comprometido con el territorio y con sus valores paisajísticos**, ayudando activamente a su mantenimiento, ya que contribuye a la biodiversidad del ecosistema.



EL PRODUCTO

Como elemento clave de la Dieta Mediterránea desde tiempos inmemoriales, **el perfil nutricional de la almendra es muy completo**, siendo, 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; es decir, las que benefician 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**.



Según datos de la Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA), del Ministerio de Ciencia e Innovación, estos son sus atributos:

Componente	Valor	Unidad
Proximales		
alcohol (etanol)	0	g
energía, total	2453 (589)	KJ (Kcal)
grasa, total (lípidos totales)	45,22	g
proteína, total	19,1333	g
agua (humedad)	5,8682	g
Hidratos de Carbono		
fibra, dietética total	8,3475	g
carbohidratos	6,2038	g
Grasas		
ácido graso 22:6 n-3 (ácido docosahexaenóico)		
ácidos grasos, monoinsaturados totales	27,98	g
ácidos grasos, poliinsaturados totales	11,14	g
ácidos grasos, saturados totales	4,32	g
ácido graso 12:0 (láurico)		
ácido graso 14:0 (ácido mirístico)	0,03	g
ácido graso 16:0 (ácido palmítico)	2,98	g
ácido graso 18:0 (ácido esteárico)	1,08	g
ácido graso 18:1 n-9 cis (ácido oléico)	27,3	g
colesterol	0	mg
ácido graso 18:2	11,06	g
ácido graso 18:3	0,05	g
ácido graso 20:4 n-6 (ácido araquidónico)		
ácido graso 20:5 (ácido eicosapentaenóico)		
Vitaminas		
vitamina A equivalentes de retinol de actividades de retinos y carotenoides	0	ug
vitamina D	0	ug
vitamina E equivalentes de alfa tocoferol de actividades de vitámeros E	24	mg
folato, total	70	ug
equivalentes de niacina, totales	5,3	mg
riboflavina	0,78	mg
tiamina	0,21	mg
vitamina B-12	0	ug
vitamina B6, total	0,11	mg
vitamina C (ácido ascórbico)	traza	mg
Minerales		
calcio	248,25	mg
hierro, total	3,5875	mg
potasio	767,25	mg
magnesio	258,125	mg
sodio	10,3625	mg
fósforo	524,875	mg
ioduro	2	ug
selenio, total	4	ug
zinc (cinc)	3,6	mg

- **Alto contenido en grasas insaturadas**
(39 g por cada 100 g)

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), “se ha demostrado que la sustitución de grasas saturadas por insaturadas en la dieta disminuye el colesterol en la sangre. Una tasa elevada de colesterol constituye un factor de riesgo de cardiopatías coronarias”.

- **Fuente de proteínas de origen vegetal**
(19 g por cada 100 g)

Las proteínas que contienen son de buena calidad, completas en cuanto a su contenido en aminoácidos esenciales, según el MAPA.

- **Alto contenido en fibra (8 g por cada 100 g)**

Destaca sobre el resto de los frutos secos.



- **Alto contenido en vitamina E**
(24 mg por cada 100 g)

La vitamina E “contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo”, según la AESAN. Apenas 50 g de almendra cruda aportan el 100% de la ingesta diaria recomendada.

- **Alto contenido en fósforo, magnesio, calcio y zinc, y fuente de hierro**

Una ración de 20 g de almendra cruda aporta el 15% de las ingestas diarias recomendadas para fósforo y magnesio, y alrededor del 6% de las señaladas para hierro, potasio y calcio.

Por todo esto, los cuatro países a los que se dirige la campaña **recomiendan consumir con regularidad almendras** y otros frutos secos.

Estas son las líneas guía publicadas por los distintos Estados, según recoge la Comisión Europea:



España

Los frutos secos proporcionan fibra, proteínas de origen vegetal y ácidos grasos omega-3, una grasa insaturada que beneficia la salud cardiovascular



Alemania

25 g de frutos secos pueden sustituir a una porción de fruta



Francia

Consuma un puñado al día de frutos secos sin sal.



Portugal

Consuma frutos secos como parte de la dieta

Variedades

Almendra y Avellana Españolas

Mediterranean Taste

ALMENDRAS

TIPO LAURANNE



LAURANNE



FERRAGNES

TIPO GUARA



GUARA



MARINADA



PENTA



MARTA



VAIRO



CONSTANTÍ

TIPO MARCONA



MARCONA



BELONA



ANTOÑETA

TIPO VALENCIAS



VALENCIAS

TIPO LARGUETA



LARGUETA



SOLETA



PROCESADOS



TOSTADOS



PALITOS



REPELADA



LÁMINAS



HARINA



PASTA



GRANILLO

AVELLANAS



NEGRETA



PAUETET



TONDA

VALOR NUTRICIONAL AVELLANAS

Contenido calórico (Kcal) 646,0
Proteínas (g) 13,0
Carbohidratos (g) 9,6
fibra (g) 7,5
Contenido graso total (g) 62,0
Ácidos grasos Saturados (g) 4,6
Insaturados
Monosaturados (g) 48,7
Polisaturados (g) 5,8
Colesterol (mg) 0
Vitamina E (mg) 15,19
Fitoesteroles (mg) 96,0
Minerales Cobalto
Manganeso
Calcio
Potasio
Fósforo
Vitaminas Vitamina E
Vitamina B6

VALOR NUTRICIONAL ALMENDRAS

Contenido calórico (Kcal) 576,0
Proteínas (g) 19,0
Carbohidratos (g) 4,8
fibra (g) 15
Contenido graso total (g) 53,5
Ácidos grasos Saturados (g) 4,2
Insaturados
Monosaturados (g) 36,6
Polisaturados (g) 10
Colesterol (mg) 0
Vitamina E (mg) 26,18
Fitoesteroles (mg) 96,0
Minerales Cobalto
Fitoesteroles (mg) 120
Calcio 248
Potasio
Fósforo
Vitaminas Vitamina E
Vitamina B6

CALIDADES ESPAÑA

	Enteras	Mezclas	Dobles	Daños mecánicos	Materias extrañas	Partículas y polvo	Mitades y trozos	Daños por insectos	Otros defectos
Extra		5%	5%	2%	0,05%	0,1%	2%	0,25%	0,5%
Supreme		5%	5%	5%	0,05%	0,1%	3%	0,50%	1%
Selected		15%	10%	10%	0,10%	0,1%	5%	0,50%	1%
Unselected Valencias		25%	20%	15%	0,20%	0,1%	15%	0,75%	2%
Whole & Broken	30%	25%	35%		0,20%	0,1%		1,00%	3%
Pieces					0,20%	0,1%		1,00%	3%



En Portugal destacan:

SOLETA



AVIJOR



GUARA

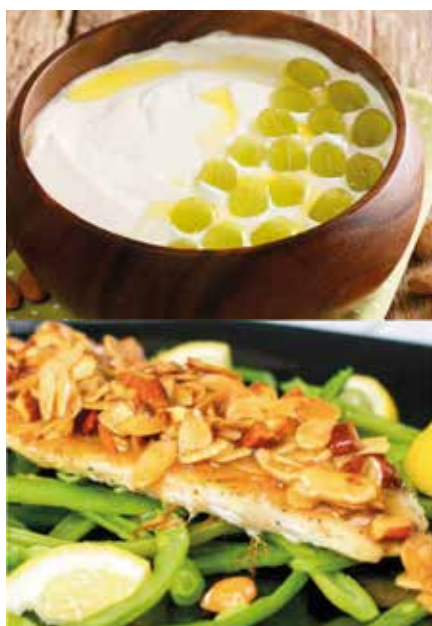


Las variedades tradicionales de la Península Ibérica resultan por lo general muy resistentes, pues son **de cáscara dura o muy dura**.

Esto confiere al fruto una **mayor protección** frente a agresiones externas, como los insectos, la climatología o los plaguicidas.

Versatilidad gastronómica

La almendra ibérica es un todoterreno culinario, capaz de adaptarse a cualquier tipo de receta:



Sopas:

- Ajoblanco
- Sopa de almendras

Salsas:

- Romesco
- Pesto

Platos principales:

- Pescado 'amandine'
- Chivo a la pastoril malagueño

Dulces:

- Turrón
- Mazapán
- Tarta
- Helado...



Presentaciones



GRANO

Es la almendra descascarada.



REPELADA

El grano con piel se introduce en una máquina que lo repela en condiciones de alta temperatura y humedad.



LÁMINA

Tras un proceso de división mecánica, se obtienen estos filetes usados como aderezo de ensaladas, en productos con cereales o para decorar.



GRANILLO

Corte en forma de dados, ideal para rellenos y recubrimientos, aderezo para productos lácteos y de panadería, cobertura para helado, y platos de carne, pescado y marisco.



PALITOS

Almendra cortada en forma de bastón; se emplea en aperitivos tostados, en confitería y en panadería, o como aderezo para ensaladas.



HARINA

Es el producto de la molienda del grano, generalmente repelado. Perfecta para hacer mantequilla o mazapán, o como espesante de salsas.



TOSTADAS

El tostado se realiza en hornos especiales, a una temperatura de 160° C (± 20° C) durante unos 45 minutos.



PASTA

Crema densa y aromática muy usada en especialidades de repostería, es un producto de altísima calidad con el máximo porcentaje de almendras.



HELADO

Crema fría cuajada, fina y dulce, pero no empalagosa ni mantecosa, que evidencia el rastro dominante de la semilla molida.

QUIÉNES SON SAB-ALMENDRAVE Y CNCFS



Spanish Almond Board-Almendrave es la Agrupación de Exportadores de Almendra y Avellana de España. Desde 1947, representa, coordina, defiende y fomenta los intereses comunes de sus asociados, a nivel nacional e internacional; en 1987, se convierte en Entidad Colaboradora de la Administración Española. En la actualidad, representa al 68% de la actividad exportadora nacional de almendra y avellana. Su misión consiste en ayudar a los asociados a generar valor en sus productos, obtenidos a partir de prácticas sostenibles y en las mejores condiciones de calidad y trazabilidad.



CNCFS (Centro Nacional de Competências dos Frutos Secos) es una asociación portuguesa sin ánimo de lucro que tiene por objetivo promover el desarrollo del sector en este país. **Agrupar a más de 50 entidades** dedicadas a la castaña, la almendra, la nuez, la avellana, la algarroba y el pistacho, con los objetivos de reforzar la investigación y de fomentar la innovación y la divulgación del conocimiento.

DESCUBRE MUCHO MAS SOBRE LA ALMENDRA EUROPEA



sustainablealmond.eu

 [sustainablealmond_eu](https://www.instagram.com/sustainablealmond_eu)

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



Cofinanciado por
la Unión Europea

LA UNIÓN EUROPEA RESPALDA
LAS CAMPAÑAS QUE PROMUEVEN
LA CALIDAD DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS.

