

Propiedades Nutricionales de la Castaña de Galicia

Predominan los hidratos, azúcares, almidones, etc., y es un alimento termogénico, ya que un kilo de castañas frescas puede generar 1.650 calorías. Es más rico en sustancias nitrogenadas que la patata, aunque menos que la harina de trigo, pero tiene más grasas. Constituye un alimento sabroso, sano y muy nutritivo y mucho más cuanto mejor tratada y preparada.

Composición y Valor Calórico de las Castañas, por 100 gramos de parte comestible

Tablas de Composición de los Alimentos.
Instituto Científico de Higiene Alimentaria. París, 1974.

	<i>Frescas</i>	<i>Secas</i>
AGUA (g)	52,0	10,0
PRINCIPIOS NUTRITIVOS (g)		
Prótidos	4,0	7,4
Lípidos	2,6	5,0
Glúcidos	40,0	73,0
CELULOSA (g)	2,0	5,0
ELEMENTOS MINERALES (mg)		
Azufre	48	126,0
Fósforo	93	158,0
Cloro	10	18,6
Sodio	7	37,2
Potasio	530	986,0
Magnesio	40	74,0
Calcio	34	74,0
Hierro	0,80	1,86
Zinc	---	0,35
Cobre	0,60	0,65
Manganeso	0,70	1,30

Yodo	---	0,002
VITAMINAS (mg)		
C	23,00	---
B1	0,20	0,30
B2	0,20	0,40
PP	0,40	0,70
Acido pantoténico	0,90	0,00
RELACIÓN Ca/P	0,36	0,46
CALORÍAS	199	371

Fuente: www.marronglace.net