



Vida
Sana



**María
Agustina
Palacios**

Nutricionista

La OMS recomendando su consumo, dado el alto grado de nutrientes

La noción de fruto, que proviene del vocablo latino fructus, alude a un producto de ciertas plantas que cobija y brinda protección a las semillas. Surge por el desarrollo del ovario de la flor tras la fecundación. El adjetivo seco califica a lo que no tiene líquido. No te pierdas la cantidad de beneficios que este alimento tiene para tu salud y la de tus hijos.

Los **frutos secos**, por lo tanto, son aquellos que **carecen de jugo**. Se trata de frutos con

una cáscara muy dura que presentan un porcentaje de **agua** inferior al **50%**.

Este grupo incluye: nueces, pistachos, almendras, mani, castañas, piñones.

El contenido energético de los frutos secos es muy elevado. Se caracterizan por contar con un elevado nivel de **proteínas** y grasas, y en muchos casos también de vitaminas del **grupo B**.

Cuentan con un alto contenido en grasas, entre un 50% y un 70%, y por su densidad energética, 160 o 180 kcal por cada 100 gramos, los frutos secos acarrearán más beneficios que disgustos para la salud. Y es que, además de ser una excelente fuente de nutrientes esenciales, aportan un elevado contenido de proteínas, antioxidantes, fibra, minerales y vitaminas B y E. A lo que se añade que las grasas que contienen son 'buenas', es decir, **monoinsaturadas y poliinsaturadas**, "ayudan a disminuir los niveles de colesterol LDL, bajan los triglicéridos, disminuyen la coagulación de la sangre y mejoran la salud de los vasos sanguíneos". Con tales propiedades no resulta extraño que la OMS recomiende su inclusión en el marco de una dieta saludable.

Calcio y Zinc

Las **almendras** son los frutos secos que **más calcio aportan**, en concreto 269 mg cada 100 g. Por tanto, son una buena opción para complementar o incrementar los niveles de este mineral y prevenir la osteoporosis o combatir las molestias óseas. Por su parte, los **piñones** contribuyen con **interesantes cantidades de zinc**, 6,45 g cada 100 g, lo que ayuda en la formación y la mineralización de los huesos y articulaciones

Función intestinal:

Con un 10,6% de este nutriente, los **pistachos** son buenos amigos del buen **funcionamiento de los intestinos**. Muy de cerca le siguen las **nueces**, que aportan un 6,5%, lo que las convierte en buenas enemigas del estreñimiento.

Colesterol: avellanas, nueces y almendras

Estos frutos contribuyen en la mejora de la salud cardiovascular. Resultan **ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados**, los cuales ayudan a mantener la salud de los vasos sanguíneos y a controlar los niveles de colesterol. Las más destacadas desde el punto de vista nutricional son las **nueces**, puesto que son el **único fruto seco que aporta cantidades importantes de omega-3**. Este ácido graso es importante porque ayuda a reducir los citados niveles de colesterol y de triglicéridos, así como a rebajar la presión arterial. Las **avellanas** y las **almendras** disminuyen los niveles de lípidos en sangre y de homocisteína, un aminoácido que en grandes cantidades daña el revestimiento de las arterias y aumenta el riesgo de bloqueo de los vasos sanguíneos.

Diabetes: anacardos, piñones, pistachos...

Según investigaciones realizadas por el doctor David Jenkins, y publicadas en la revista 'Diabetes Care', apuntan que estos frutos secos ayudan a controlar los niveles de lípidos y glucosa en sangre en Diabéticos de tipo 2.

Son **ricos en oligoelementos** ?minerales que el organismo necesita en mínimas cantidades?, sobre todo en **magnesio**. Este es coadyuvante de la resistencia de la insulina, lo que ayuda a prevenir el desarrollo de diabetes de tipo 2. Los **anacardos**, con 292 mg cada 100 g, son los que más aportan. Por su parte los **pistachos**, destacan, además, por su elevado contenido en potasio ?1.025 mg?, cuya deficiencia impide el control de la diabetes.

5. Sobrepeso: nueces, avellanas y almendras

Tradicionalmente se ha vinculado a los frutos secos con el incremento de peso. Sin embargo, no es tan cierto y hay numerosos estudios que así lo demuestran. El estudio publicado en la revista 'American Journal of Clinical Nutrition', concluye que ?las dietas ricas en frutos secos, comparadas con diferentes dietas de control, no aumentan el peso corporal, el Índice de Masa Corporal o la circunferencia de la cintura. Nuestros hallazgos apoyan la inclusión de frutos secos en dietas saludables para la prevención cardiovascular".

Los frutos secos más oleosos, como las nueces, las almendras y las avellanas, **aportan grasas saludables y tienen un poderoso efecto saciante. Estos son ideales para ingestas como colaciones, de manera de evitar el consumo de alimentos ricos en harinas.**

Demencia: almendras y avellanas

Otra de las virtudes de este grupo de alimentos es su posible poder en la prevención de la demencia cognitiva. Tanto las **almendras** como las **avellanas** son ricas en **vitamina E**, que se relaciona con un menor deterioro cognitivo e incluso con un retraso de este. Así lo demuestra el estudio estadounidense realizado conjuntamente por el Hospital General de Massachusetts (HGM), el Centro Médico Bedford y la Escuela de Medicina de Harvard. Concluye, tras el análisis de 540 pacientes de la Unidad de Trastornos de la Memoria del HGM, que la ingesta de vitamina E retrasa el deterioro de las funciones cognitivas en pacientes con alzhéimer.

Ideas para integrar los frutos secos a la dieta:

Colocar variedad de frutos secos en un recipiente tapado, y consumir un puñado al día. Integrarlos en yogures Integrarlos en preparaciones caseras, como panes con harina integral o galletitas de avena. Integrarlos en ensaladas de frutas.

La **recomendación** es consumir 120-150grs por semana de frutos secos.

EXPERTO:

María Agustina Palacios
Nutricionista

- **Especializada en Obesidad. Universidad Católica del Uruguay**
- **Especializada en Diabetes. Escuela de Posgrado Facultad de Medicina. Universidad de la Republica Oriental del Uruguay.**
- **Cursando Maestría en Nutrición Humana, en Universidad de La Plata. Argentina.**