



Las nueces como eficiente fuente de salud

Según estudios recientes, los frutos secos de cáscara dura (almendras, anacardos, avellanas, castañas, piñones, pistachos, etcétera.) son buenos para la salud. Las nueces son un alimento casi perfecto por el alto nivel de antioxidante y proteína. Además, tienen polifenoles, que ayudan al organismo a contrarrestar los efectos de las moléculas que causan oxidación y dañan las células. El consumo regular de estos frutos puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, determinados tipos de cáncer y diabetes tipo 2. Además son una fuente rica en proteínas de alta calidad, por lo que pueden sustituir a la carne y aportar minerales y fibra. Según el doctor Venison, siete nueces al día bastan para tener una dieta equilibrada, aunque existe la teoría de que con tres nueces al día se solucionan algunos de los problemas anteriormente citados. Una buena idea para gozar de buena salud.

DOMINGO MARTÍNEZ MADRID
BAÑOS DE VALDEARADOS (BURGOS)