



O.J.D.: No hay datos  
E.G.M.: No hay datos  
Tarifa: 10256 €  
Área: 2520 cm2 - 400%

» NUTRICIÓN

# FRUTOS SECOS

## más que un aperitivo

Almendras, avellanas, nueces o piñones. Son muchos los frutos secos que forman parte de nuestra tradición y que deben formar parte también de nuestra dieta porque, según los expertos, son productos saludables que nos ayudarán a encontrarnos mejor.

» por JUANI LORO





O.J.D.: No hay datos  
E.G.M.: No hay datos  
Tarifa: 10256 €  
Área: 2520 cm2 - 400%

Los frutos secos son alimentos muy nutritivos, con un alto aporte calórico y nutricional. Así los define la experta en mayores Carmela de Pablo, quien aclara que unos 30 gramos de frutos secos aportan unas 200 calorías. "También proporciona fibra, minerales entre los que destacan el fósforo, magnesio, potasio y vitaminas, en especial vitamina E y vitaminas del complejo B. Además, las avellanas y las almendras tienen un alto contenido en calcio".

### Frutos saludables

En más de una ocasión hemos oído cómo se les define como alimentos cardiosaludables. De Pablo justifica que los frutos secos ayudan a mantener una buena salud cardiovascular por su alto contenido en fibra y por su aporte de grasas saludables. "Poseen ácidos grasos oleicos, ácidos grasos omega 3 que protegen los vasos sanguíneos, intervienen en el control de los triglicéridos, disminuye el colesterol malo y, además, aumenta el colesterol bueno en sangre y, por tanto, ayuda a reducir la presión arterial", explica la experta.

Amén de todas estas propiedades, los frutos secos son alimentos ricos en antioxidantes, sobre todo son ricos en vitaminas B, E y C, imprescindibles para ayudar al organismo a combatir la acción de las radicales libres, esas sustancias que generan algunas enfermedades degenerativas y que favorecen el envejecimiento. La ingesta de estos alimentos, según Carmela de Pablo, "previene el desarrollo de ciertas enfermedades como la diabetes tipo 2, y nos protege frente al desarrollo de ciertos tipos de cáncer".

Consumir frutos secos ayuda a combatir el estrés, gracias a su contenido de vitamina B. En este sentido, la experta hace una mención especial a "las

## LAS NUECES Y LOS ANTIOXIDANTES

Son muchos los estudios que se realizan a los frutos secos. Actualmente se está llevando a cabo una nueva investigación sobre los frutos secos de cáscara dura (piñones, almendras, pistachos, nueces, anacardos, macadamias, cacahuates, nuez de Brasil). Entre ellos está la nuez, que es un alimento muy recomendado por su valor nutricional por los beneficios que aporta a la salud, pero en particular para el corazón por su alto nivel de antioxidantes y proteínas. Según los últimos estudios que hemos conocido, la nuez contiene más antioxidantes que cualquier otro fruto seco de cáscara dura.

*Carmela de Pablo, especialista en mayores*

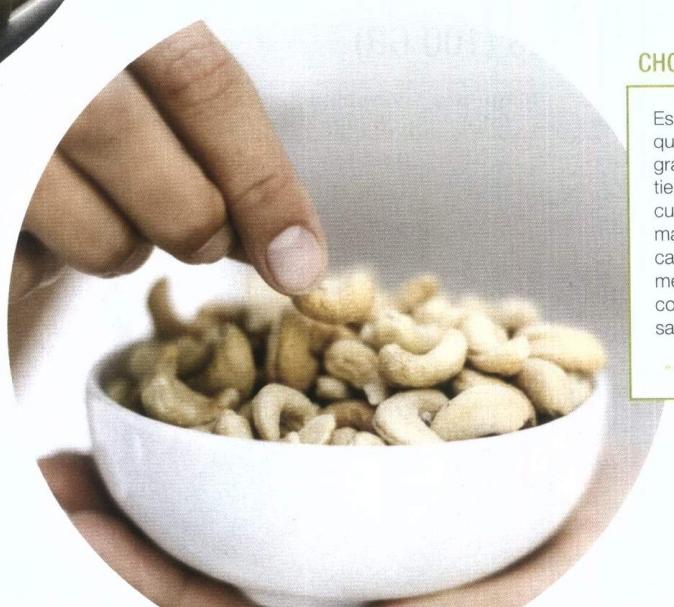
avellanas y las nueces, por su alto contenido en ácido fólico lo que les convierte en alimentos imprescindibles en la dieta de niños, de jóvenes y de las personas mayores. No en vano se ha demostrado que ayudan a nuestro cerebro a mejorar las funciones cognitivas y motoras, potencian la comunicación neuronal y mejoran el crecimiento de nuevas células nerviosas".

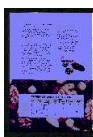
De Pablo insiste en la necesidad de incorporar los frutos secos, de forma general, en la dieta diaria. Recomienda ingerir entre 25 y 30 gramos cada día y recuerda que "hay que tener precaución de no consumirlos en grandes cantidades, puesto que algu-

### CHOCAPIC CHOCO AVELLANA

Es todo un clásico en el desayuno que sigue haciendo las delicias de grandes y pequeños porque contienen más cereales integrales que cualquier otro ingrediente. Además, son una excelente fuente de calcio y su contenido en azúcar es menor por lo que son ideales para comenzar el día siguiendo una dieta saludable a cualquier edad.

[www.nestle.es/cerealesdesayuno](http://www.nestle.es/cerealesdesayuno)





O.J.D.: No hay datos  
 E.G.M.: No hay datos  
 Tarifa: 10256 €  
 Área: 2520 cm2 - 400%

» NUTRICIÓN

nos frutos secos tienen mala digestibilidad, máxime cuando se compran con sal".

Su conservación también es importante. Por eso hemos de recordar que para almacenarlos es conveniente utilizar un frasco oscuro y hermético, elegir un lugar donde no haya humedades y que esté bien ventilado. Así evitaremos la oxidación y la pérdida de nutrientes.

**En la cocina**

Gracias a todas sus bondades nutricionales, los frutos secos deben convertirse en un recurso cotidiano en las cocinas. La experta recomienda elegir los crudos e incluirlos ya en el desayuno o como tentempié a media mañana. "Las ensaladas admiten muy bien los frutos secos, el relleno de las pastas y diversos postres como el pastel de manzanas con almendras", explica Carmela de Pablo.

Pero las formas de incluir los frutos secos en la cocina son muy diversas. También pueden picarse finamente y unirlos al pan rallado para rebozar otros alimentos que quedarán más sabrosos, "o elaborar un puré de frutos secos y utilizarlo para untar galletas o pan tostado. Las opciones son muchas aunque lo realmente importante es que todos los días formen parte de nuestra alimentación, con lo que conseguiremos grandes beneficios para nuestra salud", concluye la experta.

**BIOMIX: LA CALIDAD DE LO NATURAL**

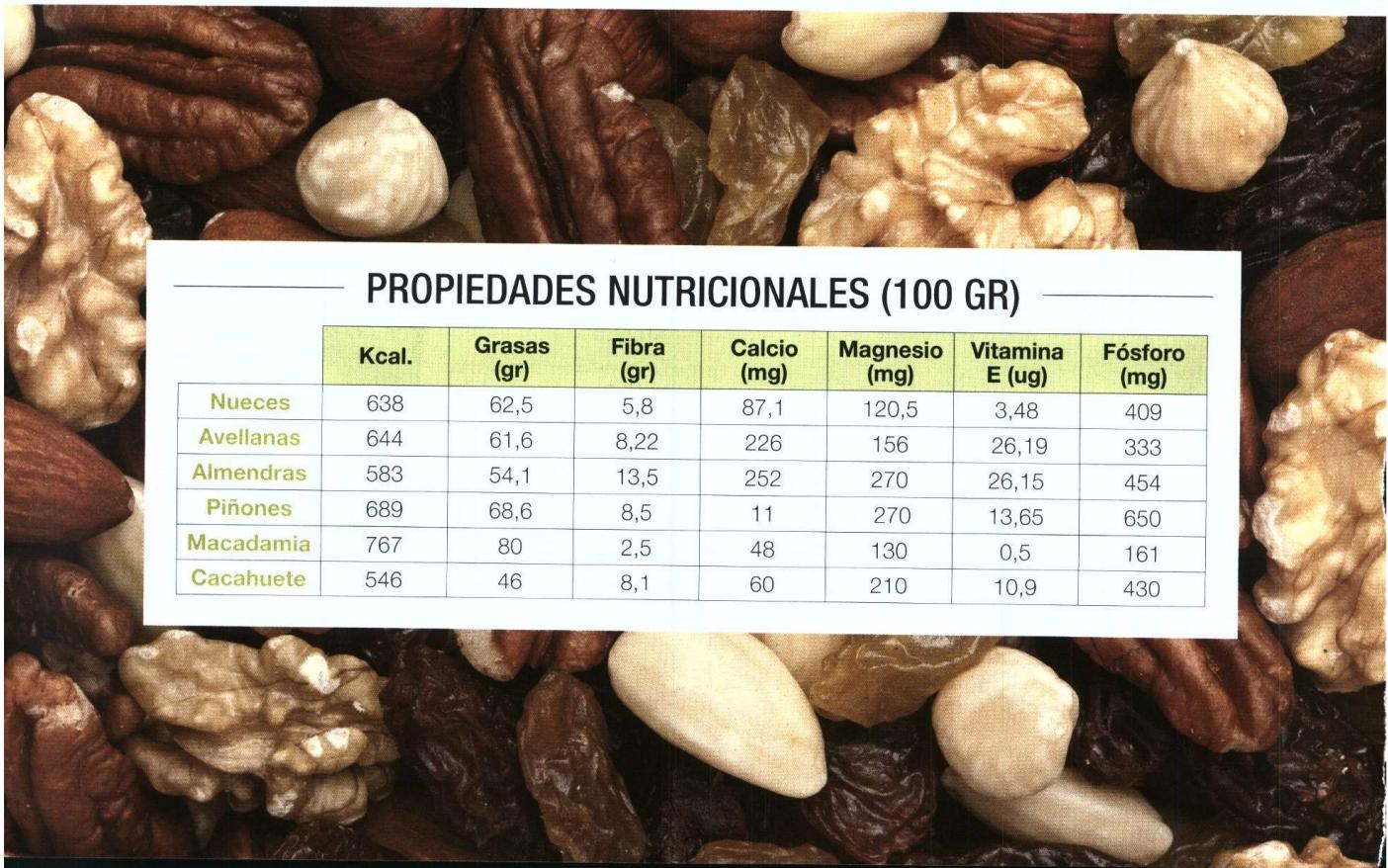
La empresa cuenta con un amplio surtido de productos para que puedas elegir el que más se adecúe a tus necesidades en cada momento: Almendras, anacardos, avellanas y semillas de calabaza; Almendras, nueces, anacardos, sultanas y monedas de chocolate; Dátiles, higos, ciruelas y albaricoques; Semillas de calabaza, semillas de girasol y semillas de soja tostada; Anacardos, sultanas, soja tostada, avellanas, cran berries y manzana a dados; y Almendra blanca, almendra con piel, nueces, anacardos, plátano en rodajas, semillas de calabaza tamari, entre otros. Además, todos estos productos provienen de la agricultura ecológica.

» [www.biomix.es](http://www.biomix.es)



**PROPIEDADES NUTRICIONALES (100 GR)**

	Kcal.	Grasas (gr)	Fibra (gr)	Calcio (mg)	Magnesio (mg)	Vitamina E (ug)	Fósforo (mg)
<b>Nueces</b>	638	62,5	5,8	87,1	120,5	3,48	409
<b>Avellanas</b>	644	61,6	8,22	226	156	26,19	333
<b>Almendras</b>	583	54,1	13,5	252	270	26,15	454
<b>Piñones</b>	689	68,6	8,5	11	270	13,65	650
<b>Macadamia</b>	767	80	2,5	48	130	0,5	161
<b>Cacahuete</b>	546	46	8,1	60	210	10,9	430





O.J.D.: No hay datos  
E.G.M.: No hay datos  
Tarifa: 10256 €  
Área: 2520 cm2 - 400%

## PINCHO DE PHILADELPHIA CON TOQUE DE QUESO AZUL Y FRUTOS SECOS

Los Galayos ([www.losgalayos.net](http://www.losgalayos.net))

**INGREDIENTES:** 200 gr queso crema (tipo philadelphia), 30 gr de nueces, 30 gr de pasas, 30 gr de orejones, 50 gr de queso azul, 1 cucharadita de miel, pimienta negra recién molida y 4 rebanadas de pan de cereales.

**ELABORACIÓN:** Ponemos el queso azul a derretir en un cazo. Una vez derretido, añadimos el queso crema, la miel y la mitad de las nueces machacadas en el mortero. Lo ideal es que queden trocitos, que se mastique. Añadimos un poquito de pimienta negra recién molida, mezclamos todo y ponemos a enfriar.

Extendemos un poco de esta masa en cada rebanada de pan, que previamente hemos tostado un poco.

Terminamos colocando un par de nueces, un puñadito de pasas y un par de orejones sobre la tosta.

Los más golosos pueden añadir otro poquito de miel, que le dará tanto un toque más dulce como otra nota de color a la presentación. Los frutos secos también pueden sustituirse por los favoritos de cada uno, la mezcla resulta también ideal, por ejemplo con avellanas tostadas.

