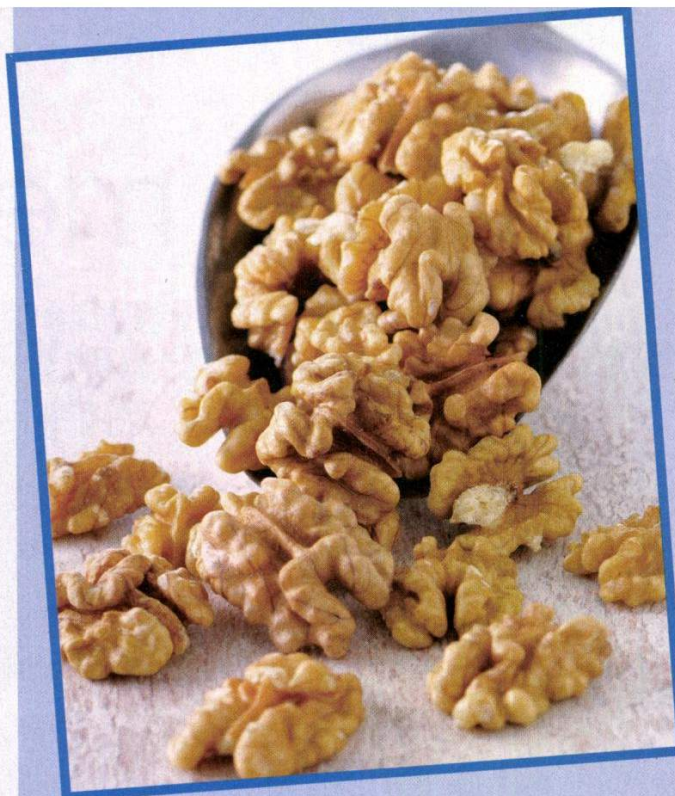




Las nueces

Este fruto seco reduce los niveles de colesterol malo y es una buena fuente de proteínas y antioxidantes.

La nuez es muy calórica, pero, si se consume con moderación, de tres a cuatro unidades por día, resulta muy saludable. Además, por su contenido en serotonina, constituye un elemento muy saciante que ayuda a evitar la sensación de hambre. Sus beneficios son innumerables, pero ten en cuenta este consejo: deben masticarse muy bien para facilitar su digestión.

RAZONES PARA TOMARLAS

Las nueces tienen múltiples propiedades, pero contienen oxalatos, por lo que no están recomendadas para quienes tienden a desarrollar piedras en la vesícula o en el riñón. Si no es tu caso, toma nota de sus beneficios:

- **Corazón fuerte.** Con solo 25 g de nueces cubres

el 91% de las necesidades diarias de ácidos grasos omega 3, además de reducir los niveles de colesterol en sangre.

- **Mejoran el cabello y la piel.** Gracias a sus grasas saturadas, favorecen el crecimiento del pelo y evitan la sequedad de la piel.

- **Ayudan a controlar la diabetes tipo 2.** Si las incluyes en tu dieta diaria, mantendrás la glucosa y los lípidos en la sangre a raya.

- **Combaten la osteoporosis.** Mantienen los huesos en buen estado. Lo ideal es alternarlas con las almendras, que contienen más calcio.

- **Alimento para el cerebro.** La lecitina, el fósforo y las vitaminas del grupo B mejoran la concentración y el rendimiento académico.