

## Fruites seques i els seus beneficis nutricionals

04/02/2022

*La primera curiositat és que es diuen fruites seques perquè presenten menys d'un 50% d'aigua en la seva composició. Descobrirem més sobre elles i contradirem la seva mala fama revelant quines són les seves propietats i beneficis.*

### La millor fruita seca de la temporada tardor-hivern

La fruita seca és un aliment essencial per a qualsevol temporada de l'any, encara que existeixi el mite d'augmentar la ingesta de fruita seca a l'hivern per la termoregulació. Així que, seguirem el consell de la Fundació Espanyola del Cor de consumir un grapat al dia de fruita seca.

Si fem cas a aquesta recomanació, l'ideal seria menjar la fruita seca de la temporada tardor-hivern, com són les avellanes, nous, ametlles, festucs i castanyes, totes elles amb una font significativa de nutrients ideals per al bon funcionament del nostre organisme.

### Tipus de fruita seca

Existeix alguna confusió amb la fruita seca, l'error més comú, per exemple, és categoritzar als cacauets com a fruita seca. En realitat, en termes nutricionals, podríem considerar-ho com a tal, perquè la seva composició és molt semblant, però neixen d'una planta lleguminosa, els fruits de la qual són el que es coneix com a [llegums](#) [ </shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml> ].

La fruita seca, segons el punt de vista botànic, són fruits de pela seca i dura. Si estenem aquesta definició a termes gastronòmics, entraria tota la fruita seca oleaginosa i les fruites dessecades.

### Fruita seca oleaginosa

Les fruites seques oleaginoses, com la seva paraula indica, són aquelles de les quals es pot extreure oli. Dins d'aquest grup trobaríem les nous, ametlles, avellanes, anacards i festucs. Encara que també s'inclouen com a fruites oleaginoses les llavors: carabassa, lli, cànem, xia, gira-sol, sèsam.

Els valors nutricionals varien una mica segons el fruit, però tots són igual de recomanables i beneficiosos. Introduir-les en la dieta és molt fàcil, podem consumir aquest grapat de fruita seca com a snack per berenar, abans de menjar, dins d'un iogurt



o en algun plat més elaborat com un [quiche de coliflor amb sèsam](#) [ /shared/.content/recetas/327-Quiche-de-coliflor-con-sesamo.html ], pollastre amb salsa de mandamines i fruita seca o un papillote de fruites i fruita seca.

## Fruits dessecats

Els fruits dessecats més coneguts són les panses, les prunes seques, els dàtils, les figues seques, els nabius i els albercocs o el préssec dessecats. Després existeixen d'altres més exòtics, que també podem trobar per aquí, com la papaia, el mango o el kiwi.

Totes aquestes fruites fresques han estat sotmeses a un procés de deshidratació, sigui amb aire o directament al sol, per eliminar-li l'aigua de l'interior i així incrementar la seva durada. La virtut d'aquestes fruites dessecades, llavors, és poder gaudir de la fruita en qüestió, amb bona part dels seus nutrients i minerals, fora de la seva temporada.

Els seus valors nutricionals varien una mica depenent de cada tipus de fruita, però en general, totes aporten molta energia, hidrats de carboni simples, vitamina B, fibra soluble, potassi, calci, fòsfor i ferro.

## Valor nutricional de la fruita seca

La fruita seca és un aliment vegetal amb una alta densitat calòrica, la composició principal de la qual són els greixos i la proteïna vegetal, d'aquí la seva mala fama. Malgrat aquesta afirmació sigui verídica, la fruita seca aporta més beneficis que danys. Aquest 50 o 60% de greix que presenta correspon a més o menys grassa monoinsaturada i insaturada depenent de la fruita seca en qüestió, aquests greixos coneguts comunament com a "greixos saludables" ajuden a mantenir els nivells normals del colesterol en sang.

A més de ser rica en greixos i proteïnes, la fruita seca també destaca pel seu alt contingut en vitamina E, B, àcid fòlic i minerals com magnesi, calci, potassi, fòsfor i fibra.

**L'aconsellable, segons la Federació Espanyola del Cor, seria menjar uns 20-30 g al dia en la seva versió crua**, sense sal i sense fregir. Aquesta porció de fruita seca ens aportaria unes 200 kcal, de més a menys estarien els pinyons, ñes nous de macadàmia, les avellanes, les nous i les ametlles. Molt per darrere situariem a les [castanyes](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Castanas\_OK.html ], que gairebé no contenen greix ni proteïna, però sí hidrats.

En el cas de les avellanes i les ametlles destaquen per la seva quantitat de vitamina E i calci, per sobre de les altres fruites seques. Si fem referència a la fibra, potassi i magnesi, també són les ametlles les que encapçalen la llista i, seguint-li de prop, els pinyons. Finalment, la quantitat de fòsfor és significativa en pinyons, ametlles, nous, avellanes, macadàmia i castanyes, en aquest ordre.

## Beneficis de menjar fruita seca cada dia

Una vegada vists els valors nutricionals de la fruita seca, podem dir que tota és una font de nutrients positius per al correcte funcionament de l'organisme.

1. **Aportació energètica.** La fruita seca és perfecte per realitzar exercici físic prolongat, fins i tot per als atletes d'alt rendiment, ja que la seva aportació calòrica és molt elevada i la seva quantitat de magnesi redueix el cansament i la fatiga.
2. **Disminueixen el nivell de colesterol.** Malgrat la gran quantitat de greix que presenten totes elles, aquest greix correspon a àcids grassos monoinsaturats i poliinsaturats capaços de reduir el nivell de colesterol dolent i rebaixar la pressió arterial. Com a fruita seca, podríem destacar les nous com una bona font d'àcid gras omega-3.
3. **Antioxidants.** Gràcies al seu contingut de vitamina E, la fruita seca és capaç de combatre els radicals lliures i retardar l'envelliment.
4. **Milloren el trànsit intestinal.** El seu contingut en fibra és bastant elevat, sent les ametlles les que més fibra ens aporten, per la qual cosa, el seu consum ens ajudaria a regular la nostra salut intestinal.
5. **Prevé l'obesitat.** Al contrari del que es podria pensar, la fruita seca pot ajudar-nos en una dieta per a aprimar-se. L'aportació de fibra fa que sigui un aliment molt saciant durant un llarg període de temps, la qual cosa previndria la ingesta de qualsevol altre aliment entre hores.
6. **Ideals en dietes vegetarianes.** Les fruites seques contenen molta proteïna d'origen vegetal, de manera que són perfectes com a alternativa de les proteïnes animals. Les que encapçalen la llista serien les ametlles, les nous i els pinyons.

[A capraboacasa \[ https://capraboacasa.com/portal/ca/super/despensa/aperitivos-y-frutos-secos/frutos-secos/6152 \]](https://capraboacasa.com/portal/ca/super/despensa/aperitivos-y-frutos-secos/frutos-secos/6152)  
pots trobar la fruita seca que més t'agradi per seguir una dieta sana i equilibrada.