

## Frutos secos y sus beneficios nutricionales

04 feb 2022

*La primera curiosidad es que se llaman frutos secos porque presentan menos de un 50% de agua en su composición. Vamos a descubrir más sobre ellos y a contradecir su mala fama revelando cuáles son sus propiedades y beneficios.*

### Mejores frutos secos de la temporada otoño-invierno

Los frutos secos son un alimento esencial para cualquier temporada del año, aunque exista el mito de aumentar la ingesta de frutos secos en invierno por la termorregulación. Así que, vamos a seguir el consejo de la Fundación Española del Corazón de consumir un puñado al día de frutos secos.

Si hacemos caso a esta recomendación, lo ideal sería comer los frutos secos de la temporada otoño-invierno, como son las avellanas, nueces, almendras, pistachos y castañas, todos ellos con una fuente significativa de nutrientes ideales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.



### Tipos de frutos secos

Existe alguna que otra confusión con los frutos secos, el error más común, por ejemplo, es categorizar a los cacahuetes como frutos secos. En realidad, en términos nutricionales, podríamos considerarlo como tal, porque su composición es muy parecida, pero nacen de una planta leguminosa, cuyos frutos son lo que se conoce como [legumbres](#) [ </shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00003.xml> ].

Los frutos secos, según el punto de vista botánico, son frutos de cáscara seca y dura. Si extendemos esta definición a términos gastronómicos entrarían todos los frutos secos oleaginosos y las frutas desecadas.

#### Frutos secos oleaginosos

Los frutos secos oleaginosos, como su palabra indica, son aquellos de los que se puede extraer aceite. Dentro de este grupo encontraríamos las nueces, almendras, avellanas, anacardos y pistachos. Aunque también se incluyen como frutos oleaginosos las semillas: calabaza, lino, cáñamo, chía, girasol, sésamo.

Los valores nutricionales varían un poco según el fruto, pero todos son igual de recomendables y beneficiosos. Introducirlos en la dieta es muy fácil, podemos consumir ese puñado de frutos secos como snack para merendar, antes de comer, dentro

de un yogur o en algún plato más elaborado como un [quiche de coliflor con sésamo](#) [</shared/.content/recetas/327-Quiche-de-coliflor-con-sesamo.html> ], pollo con salsa de mandarinas y frutos secos o un papillote de frutas y frutos secos.

## Frutos desecados

Los frutos desecados más conocidos son las uvas pasas, ciruelas pasas, dátiles, higos secos, arándanos y albaricoques o melocotón desecados. Luego existen otros más exóticos, que también podemos encontrar por aquí, como la papaya, mango o kiwi.

Todas estas frutas frescas han sido sometidas a un proceso de deshidratación, ya sea con aire o directamente al sol, para eliminarle el agua del interior y así incrementar su duración. La virtud de estas frutas desecadas, entonces, es poder disfrutar de la fruta en cuestión, con buena parte de sus nutrientes y minerales, fuera de su temporada.

Sus valores nutricionales varían un poco dependiendo de cada tipo de fruta desecada, pero en general, todas aportan mucha energía, hidratos de carbono simples, vitamina B, fibra soluble, potasio, calcio, fósforo y hierro.

## Valor nutricional de los frutos secos

Los frutos secos son alimentos vegetales con alta densidad calórica, cuya composición principal son las grasas y la proteína vegetal, de ahí su mala fama. A pesar de que esta afirmación sea verídica, los frutos secos aportan más beneficios que daños. Este 50 o 60% de grasa que presentan corresponde a más o menos grasa monoinsaturada e insaturada dependiendo del fruto seco en cuestión, estas grasas conocidas comúnmente como “grasas saludables” ayudan a mantener los niveles normales del colesterol en sangre.

Además de ser ricos en grasas y proteínas, los frutos secos también destacan por su alto contenido en vitamina E, B, ácido fólico y minerales como magnesio, calcio, potasio, fósforo y fibra.

**Lo aconsejable, según la Federación Española del Corazón, sería comer unos 20-30 g al día en su versión cruda**, sin sal y sin freír. Esa porción de frutos secos nos aportaría unas 200 kcal, de más a menos estarían los piñones, macadamia, avellanas, nueces y almendras. Muy por detrás situaríamos a las [castañas](#) [[/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Castanas\\_OK.html](/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Castanas_OK.html) ], que casi no contienen grasa ni proteína, pero sí hidratos.

En el caso de las avellanas y las almendras destacan por su cantidad de vitamina E y calcio, por encima de los demás frutos secos. Si hacemos referencia a la fibra, potasio y magnesio, también son las almendras las que encabezan la lista y, siguiéndole de cerca, los piñones. Por último, la cantidad de fósforo es significativa en los piñones, almendras, nueces, avellanas, macadamia y castañas, en ese orden.

## Beneficios de comer frutos secos todos los días

Una vez vistos los valores nutricionales de los frutos secos, podemos decir que todos ellos son una fuente de nutrientes positivos para el correcto funcionamiento del organismo.

1. **Aporte energético.** Los frutos secos son perfectos para realizar ejercicio físico prolongado, incluso para los atletas de alto rendimiento, ya que su aporte calórico es muy elevado y su cantidad de magnesio reduce el cansancio y la fatiga.
2. **Disminuyen el nivel de colesterol.** A pesar de la gran cantidad de grasa que presentan todos ellos, esta grasa corresponde a ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados capaces de reducir el nivel de colesterol malo y rebajar la presión arterial. Como fruto seco, podríamos destacar las nueces como una buena fuente de ácido graso omega-3.
3. **Antioxidantes.** Gracias a su contenido de vitamina E, los frutos secos son capaces de combatir los radicales libres y retrasar en envejecimiento.
4. **Mejoran el tránsito intestinal.** Su contenido en fibra es bastante elevado, siendo las almendras las que más fibra nos aportan, por lo que su consumo nos ayudaría a regular nuestra salud intestinal.
5. **Previene la obesidad.** Al contrario de lo que se podría pensar, los frutos secos pueden ayudarnos en una dieta de adelgazamiento. El aporte de fibra hace que sea un alimento muy saciante durante un largo período de tiempo, lo que prevendría la ingesta de cualquier otro alimento entre horas.
6. **Ideales en dietas vegetarianas.** Los frutos secos contienen mucha proteína de origen vegetal, de manera que son perfectos como alternativa de las proteínas animales. Los que encabezan la lista serían las almendras, las nueces y los piñones.

En [capraboacasa](https://capraboacasa.com/portal/es/super/despensa/aperitivos-y-frutos-secos/frutos-secos/6152) [ <https://capraboacasa.com/portal/es/super/despensa/aperitivos-y-frutos-secos/frutos-secos/6152> ] puedes encontrar los frutos secos que más te gusten para seguir una dieta sana y equilibrada.