

LOS FRUTOS SECOS EN LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA

07/07/2005

Fuente: FUNDACIÓN NUCIS: Salud y frutos secos

FRUTOS SECOS – SUPERALIMENTOS



Consumidos desde la antigüedad, contienen una equilibrada concentración de elementos saludables.

Aportan energía, proteínas, vitaminas, minerales, fibra y muchas grasas saludables (90% grasas insaturadas).

- Grasas monoinsaturadas: **reducen el colesterol**, los triglicéridos y **bajan la tensión arterial**. Favorecen una salud óptima del corazón y el sistema cardiovascular.
- Grasas poliinsaturadas (Omega-3 y Omega-6): reducen el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Su contenido en fibra **favorece el tránsito intestinal** y previene el cáncer de colon.

Indicados para niños, deportistas, estudiantes y personas que realizan trabajos físicos y actividades intelectuales. Aptos para diabéticos. Para tomar en desayunos, aperitivos, postre y como sano tentempié.

Dado su **elevado contenido en grasas saludables** y en proteínas de origen vegetal son el complemento idóneo de una dieta equilibrada.

ALMENDRA: AMETLLA-ARBENDOL-AMÉNDOA-AMANDE-MANDORLE-ALMOND-MANDEL



Conocida como la reina de las rosas, en la edad Media los sirvientes la incluían en los banquetes de los reyes para favorecer su digestión y, así, su indulgencia.

- Son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal y de vitaminas, minerales y fibra.
- Su elevado contenido en grasas insaturadas (93% del total de grasas) contribuye a **reducir el colesterol malo** y proporciona a nuestro organismo ácidos grasos necesarios para su óptimo funcionamiento.
- Es una fuente excelente de vitamina E y de calcio además de otros minerales como el magnesio, fósforo y zinc.

Especialmente indicada para personas con colesterol elevado o con riesgo de enfermedad cardiovascular. Por su elevado contenido en calcio se recomienda también a **niños, adolescentes y embarazadas**.

Para tomar en desayunos, acompañando cereales, mueslis y yogur, en aperitivos y en sustitución de bollería y patatas.

AVELLANA: AVELLANA-NOISETTE-NOCCIOLA-HAZELNUTS-HASELNUSS



En la Prehistoria se le atribuyeron propiedades adivinatorias. Las ramas del avellano se utilizan para buscar tesoros y agua en el subsuelo.

- Rica en proteínas, calorías, vitaminas E y B6, fibra y minerales como el cobre y el magnesio.
- Alto contenido en grasas monoinsaturadas que previenen enfermedades coronarias y **reducen el nivel de colesterol malo**, aumentando el bueno. Tiene un efecto beneficioso sobre el corazón y la salud.
- Sus vitaminas son una **importante fuente de antioxidantes**.

Especialmente indicada para la **prevención de arteriosclerosis**, dolencias cardíacas e hipercolesterolemia.

Se pueden tomar en desayunos, acompañando cereales, yogures y fruta, como aperitivo o tentempié y complementando todo tipo de salsas y ensaladas.

NUEZ: NOU-INTXAUR-NOZ-NOIX-NOCE-WALNUT-WALNUSS



Los griegos la llamaban kara (cabeza) por su parecido con el cerebro humano, mientras que los romanos la consideraban alimento de los dioses.

- Alimento rico en proteínas, calorías, vitaminas, minerales y fibra.
- **90% de grasas insaturadas**, sobretodo poliinsaturadas. Contiene ácidos esenciales Omega 3 y Omega 6, que reducen los niveles de colesterol y el riesgo de arteriosclerosis pues mejoran la circulación.
- Contienen también ácido fólico que reduce el riesgo de infarto.
- Es rica en vitaminas y es el segundo alimento natural con mayor contenido de **antioxidantes**.

Su consumo diario, en sustitución de grasas saturadas, **reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares**. Recomendadas para personas con afecciones cardíacas y cardiovasculares y para la población general dado su **carácter protector frente a enfermedades cardiovasculares**.

Resulta un delicioso complemento de helados, postres, ensaladas, queso y platos de pasta.

PIÑÓN: PINYÓ-PINAZZ-PIÑÓN-PIGNON-PINOLI-PINE SEED-PINIENKERNE



Valorado desde la antigüedad, acompañaba a los legionarios romanos en sus campañas como provisión y los confortaba con su sabor exquisito y su alto contenido proteínico.

- Rico en proteínas, calorías, vitaminas, minerales y fibra.

- Presenta un **alto contenido en grasa insaturada**, con predominio de los poliinsaturados frente a los monoinsaturados. Su consumo ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Gran aporte de vitaminas B1, hierro y proteínas. Recomendado en estudiantes y en personas con **afecciones cardíacas y arteriosclerosis**.

Son un **buen complemento energético para excursiones** y un ingrediente exquisito en salsas, ensaladas y dulces.

PISTACHO: PISTATXO-PISTACHE-PISTACCHIO-PISTACHO-PISTAZIE



Su consumo se remonta a más de 100.000 años de antigüedad. En Irán, principal país productor, es conocido como pistacho sonriente por la forma de su cáscara.

- Aporta gran cantidad de proteínas, calorías, vitaminas, minerales y fibra.
- Posee un **alto contenido en grasas insaturadas**, sobretodo monoinsaturadas, que reducen la tensión arterial, el nivel de colesterol y triglicéridos y mejoran la sensibilidad a la insulina. Beneficia al corazón y a la salud en general.
- Contiene muchas **vitaminas y un alto aporte de hierro y cobre**, oligoelementos que combaten la anemia.

Se recomienda su consumo para realizar ejercicios que conllevan esfuerzo físico como deportes de montaña, natación, ciclismo, aeróbic... y actividades intelectuales que requieran concentración.

Delicioso aperitivo con alto poder nutritivo.

PECANA



Originario de Norteamérica, era alimento corriente de las tribus nativas de los Estados Unidos.

Es rica en calorías y nutrientes y posee un contenido de grasas saludables similar al de la almendra.

ANACARDO



India, Mozambique y Brasil son los principales países productores.

Contiene un 94% de ácidos grasos insaturados, vitaminas B1 y B2 y mucho magnesio.

NUEZ DE BRASIL



Es un fruto de un enorme árbol silvestre de la Amazonia que se encuentra dentro de una gran cáscara como la del coco tradicional. Aporta muchas vitaminas y se recomienda en estados de fatiga.

MACADAMIA



Procedente de Australia, Nueva Zelanda y Hawái. Presenta una composición grasa similar a la del aceite de oliva.

LA FUNDACIÓN NUCIS

La Fundación Nucis. Salud y Frutos Secos, es una entidad sin ánimo de lucro que tiene como objeto principal el estudio, la investigación y la difusión de las características nutricionales y dietéticas de los frutos secos, especialmente desde el punto de vista de sus efectos beneficiosos para la salud.

En este sentido, la Fundación potencia la formación, la investigación científica y la celebración de foros de discusión, seminarios y congresos, buscando en todo momento la intercomunicación científica a nivel nacional e internacional, así como facilitando la difusión de estos conocimientos a la sociedad.

Más información:

- [Fundación Nucis \(Salud y Frutos Secos\)](#)
- [Newsletter Nº 7. SALUD Y FRUTOS SECOS - Junio 2005 -](#)

PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



Unidad de Nutrición Humana. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universitat Rovira i Virgili. ©

