Ficha 54

Frutos secos

Aliados para tus comidas

Ministerio de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA
FICHA N° 54
FRUTOS SECOS: Aliados para tus comidas

Se conoce como **fruto seco** aquel fruto que en su composición natural (sin manipulación), contiene menos de un 50% de agua.

Poseen, por lo general, una cáscara dura, como la almendra, las castañas, la nuez, pistachos y avellanas.

El Código Alimentario Argentino (CAA) los especifica de la siguiente manera:

Almendra
(Prunus dulcis)

Avellana
(Corylus avellana L.)

Castaña
(Castanea sativa Mill.)

Castaña de Cajú
(Anacardium occidentale L.)

Nuez de Pará
(Bertholletia excelsa Humb. & Bonpl.)

Nuez
(Juglans regia L.)

Pecán
(Carya illinoinensis)

Pistacho
(Pistacia vera L.)

Nutrientes y su aporte en la alimentación

Los frutos secos brindan grandes beneficios al cuerpo humano. Aportan diferentes nutrientes que, incorporados como parte de una alimentación variada y adecuada, permiten un buen funcionamiento de nuestro organismo.

Son un grupo de alimentos muy energéticos y completos ya que aportan vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos insaturados, entre otros. Además, son ricos en fibra y antioxidantes, lo cual ayuda en la prevención de enfermedades degenerativas y enlentece el proceso de envejecimiento.

En cuanto a su composición, aportan un 7% de hidratos de carbono, un 20% de proteínas, y el 57% es aportado por grasas. Debido a esto último, es importante no abusar del consumo de estos alimentos. Una cantidad adecuada a diario es suficiente y aporta nutrientes con funciones muy importantes.

Las grasas que predominan en los frutos secos son los ácidos grasos insaturados. Los ácidos grasos poliinsaturados (omega 3 y omega 6) se encuentran principalmente en nueces, mientras que los monoinsaturados (omega 9) están en mayor cantidad en almendras, avellanas y pistachos. Además, son alimentos que, como todos los alimentos de origen vegetal, no contienen colesterol.

Omega3: Clave para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso y para mantener el colesterol total y el colesterol LDL, o "colesterol malo", en niveles óptimos para la salud, previniendo enfermedades cardiovasculares. A su vez, estos ácidos grasos, colaboran con el aumento del colesterol HDL, también llamado "colesterol bueno".

Omega 6: Tienen efectos benéficos en el aparato cardiovascular, ya que ayudan a disminuir los triglicéridos, reducir el colesterol y prevenir además enfermedades como las arritmias. Consumidos en exceso pueden producir inflamación y causar enfermedades coronarias.

Omega 9: Contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares. Se ha comprobado que aumentan el nivel de colesterol HDL, y disminuyen el nivel de colesterol LDL, por lo tanto, facilitan la eliminación de la acumulación de placas en las paredes arteriales, que pueden ser la causa de un ataque cardíaco o accidente cardiovascular.

Asimismo, aportan:

Vitamina E: Tiene potentes efectos antioxidantes. La oxidación puede producir radicales libres que provocan reacciones en cadena que dañan las células, acelerando el envejecimiento.

Vitaminas B: Indispensables en el metabolismo, el desarrollo y cuidado del sistema nervioso y demás funciones fisiológicas, desde la gestación y durante toda la vida de las personas. Aportan cantidades apreciables de vitaminas del complejo B, tales como B1, B2, B3 y B6.

Minerales: Aportan apreciables cantidades de minerales tales como calcio, magnesio, hierro, fosforo, cobre, potasio, selenio y zinc.

Calcio: Varios frutos secos, en particular las almendras y avellanas, aportan una buena cantidad de calcio. Cabe aclarar que este calcio, es menos biodisponible (nuestro cuerpo no lo utiliza en

un 100%) como el de los lácteos. Pero en personas que no consumen estos últimos, los frutos secos pueden ser una importante fuente de calcio, mineral fundamental para la estructura de los huesos y dientes.

Fibras: Los frutos secos contienen buena cantidad de fibras, que facilitan el tránsito intestinal, previniendo o mejorando los síntomas relacionados con el estreñimiento y la formación de divertículos.

Por otro lado, si bien aproximadamente un 20% del contenido de los frutos secos corresponde a proteínas, hay que tener en cuenta que éstas no poseen la calidad que tienen las proteínas provenientes de productos de origen animal. Es por eso que lo ideal sería combinar los frutos secos con cereales, para así lograr un aporte de proteínas de alto valor biológico, equiparables a las del huevo (alimento proteico de referencia).

Por último, los frutos secos contienen esteroles y otros elementos fitoquímicos, que contribuyen a la reducción de los niveles de colesterol, así como a reducir el riesgo de la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Información Nutricional

Cada 30 gramos de frutos secos (aproximadamente entre 10 y 15 unidades) hay:

	Nuez	Almendra	Avellana	Pistacho
Energía	210 kcal	165 kcal	195 kcal	170 kcal
Hidratos de Carbono	1,5 g	3 g	1,5 g	5 g
Proteínas	4,5 g	6 g	4,5 g	6 g
Grasas Totales	19,5 g	15 g	18 g	13 g
grasas saturadas	1,5 g	1,5 g	1,5 g	2 g
grasas monoinsaturadas	2,7 g	9,6 g	13,65 g	7 g
grasas poliinsaturadas	14,1 g	3,6 g	2,4 g	4 g
Fibra	1,5 g	3 g	3 g	3 g
Potasio	135 mg	225 mg	210 mg	310 mg
Calcio	30 mg	75 mg	30 mg	30 mg
Hierro	0,9 mg	1,35 mg	1,35 mg	1,3 mg
Zinc	0,9 mg	1,05 mg	0,75 mg	0,7 mg
Fósforo	105 mg	135 mg	90 mg	150 mg

Fuente: SARA - Ministerio de Salud de la Nación

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina sugieren utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutos secos sin salar

Almacenamiento y consumo

Como consecuencia de su alto contenido en aceites, los frutos secos se enrancian con facilidad, por lo que su almacenamiento debe ser en envases herméticamente cerrados, en lugares frescos y secos o en la heladera.

Sus usos son innumerables, ya que son alimentos muy maleables, de fácil manejo y en su mayoría, no cambian rotundamente el gusto de las preparaciones donde se los incorpora:

- Se pueden incorporan como parte del desayuno, la merienda, acompañados de leche, yogur, frutas frescas, frutas desecadas y cereales.
- Son una excelente opción de colación rápida, práctica y saludable.

- También se pueden agregar en ensaladas verdes o a las sopas. Quedan muy ricos en diversas preparaciones como rellenos de pastas, salsas y panes.
- Un uso poco habitual es reemplazar una porción del pan rallado por almendras picadas y semillas al preparar rebozados. La costra quedará más crujiente y saludable.
- Su consumo es recomendado para aquellas personas que realicen un intenso trabajo intelectual, en este caso por su contenido en fosfato orgánico, ya que el fósforo es un elemento de especial importancia en el metabolismo cerebral.
- Los frutos secos tienen una excelente conservación, por lo que se pueden encontrar en cualquier época del año, siendo un alimento ideal para el invierno gracias a su elevado potencial energético y su gran valor nutricional.
- Al ser concentrados en energía pero con alta densidad nutritiva, también son aliados de quienes desean ganar peso con salud.
- Son excelentes para agregar sobre cremas, helados, barras de cereal, tortas y budines.
- También pueden tostarse antes de agregar en distintas preparaciones.

Recordá tener a mano siempre frutos secos para incorporar a tus comidas de todos los días!

Bibliografía

- Código Alimentario Argentino, Capítulo XI. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp
- Nutrinfo- Comunidad virtual de Profesionales de la Nutrición. Disponible en: http://www.nutrinfo.com/tabla_composicion_quimica_alimentos.php
- Zafran Snacks naturales Blog. Disponible en: http://www.zafran.com.ar/blog
- Cluster de Frutos Secos de Río Negro. Disponible en: http://clusterfrutossecos.net/documentos/

Ministerio
de Economía
República Argentina

Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca