

Frutos secos

Los frutos secos se denominan así porque todos tienen una característica en común: en su composición natural tienen menos de un 50% de agua. Los frutos secos son alimentos que aportan mucha energía a nuestro cuerpo, además son ricos en grasas, en proteínas, así como en oligoelementos. Según el tipo de fruto seco, también pueden aportar buenas cantidades de vitaminas (sobre todo del grupo B) o ácidos grasos omega 3 (poliinsaturados). Se suelen emplear mucho los frutos secos en la gastronomía, sobretodo en las ensaladas y en los aperitivos.

Algunos de los aromas a frutos secos que se puede apreciar tanto en el vino blanco como en el vino tinto no provienen de la adición de estos frutos al vino, sino a la maduración que ha logrado el sabor. Las propiedades y compuestos alimenticios que poseen los convierten en herramientas valiosas para la medicina preventiva.

Variedades de frutos secos:

Nos encontramos con dos grandes grupos de frutos secos:

- Frutos secos de cáscara dura:

- Almendras
- Anacardos
- Avellanas
- Cacahuetes
- Nueces
- Pistachos
- Pipas de girasol
- Sésamo
- Piñones
- Castañas
- Semillas de calabaza

- Frutos secos desecados:

- Pasas
- Orejones
- Dátiles
- Higos secos
- Ciruelas pasas
- Narizones

Valores nutritivos de los frutos secos:

Los frutos secos son muy ricos y beneficiosos para nuestra salud, por ejemplo todos contienen:

-Vitamina E: que tiene propiedades antioxidantes.

-Vitamina B: en su gran mayoría.

-Sales minerales: junto con las vitaminas, contienen elementos fundamentadas en metales, tales como el fósforo, y el magnesio, el cobre, el hierro, etc.

-Selenio y el zinc: presentes en los anacardos y en las nueces provenientes de Brasil promueve la fertilidad masculina, ya que se ha observado una producción menor de espermatozoides asociada a dietas bajas en estos metales.

-Calcio: hace que sea un sustituto de la leche en aquellas personas que presentan intolerancia a la lactosa.

El consumo de frutos secos hace que se pueda prevenir la osteoporosis (enfermedad que produce una debilidad de los huesos por defecto de calcio). Los frutos secos que más calcio tienen son las almendras (240mg/100g), las nueces de Brasil (170mg/100g) y las avellanas (140mg/100g).

Los frutos secos son ricos en:

-Fibras: produce un tránsito rápido de alimentos por el tracto intestinal. Queda demostrado que una dieta rica en frutos secos previene del estreñimiento y de enfermedades intestinales como la diverticulosis. La fibra tiene como misión retrasar la absorción de azúcar, lo que permite disponer de la energía progresivamente y durante más tiempo sin que sea convertida a grasas.

-Hidratos de carbono: muy aconsejados para las personas que realizan esfuerzos físicos prolongados. No son, sin embargo, recomendables en las dietas, debido a su alto contenido calórico, pero sí en pequeñas cantidades. Se atribuyen a los frutos secos buenas propiedades para reducir el colesterol (por los ácidos omega 3) y buenos en situaciones de esfuerzo intelectual (por el fósforo).