

RESEÑAS NUTRICIONALES



Los frutos secos



Los frutos secos constituyen un tipo de alimento muy interesante por sus propiedades nutricionales. **Aportan grasas cardiosaludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes y fitoesteroles.** Entre los frutos secos más saludables podemos destacar las avellanas, almendras y nueces.

Los frutos secos proporcionan energía de larga duración, por lo que son muy adecuadas para tomar en el desayuno, media mañana y merienda. Aunque como todas las cosas hay que tomar estos alimentos con moderación; la ración recomendada es entre 30-40gr.

Por su contenido en grasas **la digestión de los frutos secos es más larga.** Para aumentar su digestibilidad es conveniente comerlos crudos o poco tostados (no fritos) y **masticarlos bien.**

Para lograr una perfecta conservación, hay que guardarlos en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose. Es preferible comprar los frutos secos en pequeñas cantidades y con su propia cáscara, pues mantienen mejor sus propiedades nutritivas y se conservan durante más tiempo que los pelados.

Una **manera de incorporar los frutos secos** en nuestra dieta diaria pueden ser las ensaladas, que en los últimos años han experimentado cambios radicales de su formato tradicional (ensalada mixta) y que admiten muchas clases de ingredientes. También podemos preparar platos específicos con frutos secos como las espinacas con piñones y el pollo con almendras.