**FRUTOS SECOS**

***NUECES***

***NUECES DE BRASIL***

***NUECES DE MACADAMIA***

***ALMENDRAS***

***AVELLANAS***

***ANACARDOS***

***PIÑONES***

***PISTACHOS***

***PECANAS***

***CASTAÑAS***

HIDRATOS DE CARBONO – GRASAS – PROTEÍNAS

Lo que define a los frutos secos es su **bajo contenido en agua y en hidratos** de carbono y su **elevado contenido en grasas y en proteínas** en comparación con otros alimentos.

Nutritivamente las castañas son algo diferentes por su elevado **contenido en hidratos de carbono (46%)** en comparación con otros frutos secos que se sitúan por debajo **(12-17%)**. También difieren en su **contenido en grasa (2,3%)**, mientras que la mayoría de frutos secos poseen por encima del **50%**. El **contenido en proteínas** es también bajo **(2,5%)** mientras que en el resto de frutos secos es bastante superior **(8 – 26%)**.

Los frutos secos que **más hidratos de carbono** tienen: castañas, anacardos, pistachos, almendras, piñones.

Los frutos secos que **más grasas** tienen: nueces, pecanas, piñones, avellanas, almendras.

Los frutos secos que **más proteínas** tienen: cacahuetes o manices, almendras, pistachos, anacardos.

Característicamente los frutos secos poseen un **bajo contenido en grasas saturadas** y son especialmente ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados.

**¡¡El contenido en colesterol de los frutos secos es nulo!!**

Nueces de Macadamia, avellanas y almendras destacan por mayor abundancia en ácidos grasos monoinsaturados, mientras que las nueces, piñones y pecanas poseen la mayor cantidad en ácidos grasos poliinsaturados. Ambos tipos de grasas son saludables si bien la proporción de consumo debe ser más abundante en mono insaturados.

FIBRA DIETÉTICA

La cantidad de fibra en los frutos secos es alta, entre 7 y 10 gramos por 100 gramos de alimento.

MINERALES

**Calcio**: almendrras, nueces de Brasil, avellanas, pistachos y nueces.

**Hierro:** nueces de Brasil, anacardos.

Magnesio, Fósforo, Potasio, Sodio.

Cobre, Manganeso, Zinc, Selenio.

VITAMINAS

A, D, E, K.

Ácido fólico, folatos.

FITOQUÍMICOS

Fitosteroles, beta-sitosterol

Proantocianidinas

Flavonoides

Resveratrol

Carotenoides

**¡¡Las nueces tienen gran poder antioxidante!!**

**¡¡No consumir frutos secos procesados o salados!!**

Dr. S. Jorge Cruz Suárez