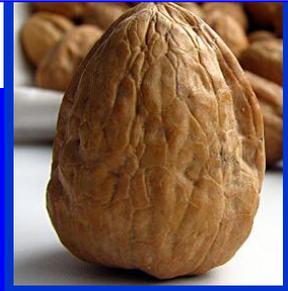


## Por tu salud...

### Nueces, aliadas del corazón



Únicas entre los frutos secos, hay pocos alimentos tan completos nutricionalmente y buenos para el cuerpo humano como las nueces.

La **Pirámide de la Dieta Mediterránea** recomienda el consumo diario de frutos secos. Entre ellos, las nueces destacan como uno de los más saludables, gracias a su composición única de nutrientes esenciales.

#### Por qué son tan buenas

Un puñado de nueces al día ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, la hipertensión y disminuir los niveles de glucosa en sangre, todos ellos factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Y es que las nueces son el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal (AAL), elementos básicos para la salud y que el cuerpo humano no es capaz de producir.

Las nueces son, además, una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre.

También contienen antioxidantes como la melatonina o el selenio y son ricos en proteínas.

Los resultados de **PREDIMED**, (el mayor estudio mundial sobre dieta mediterránea), demuestran que su incorporación a la dieta produce un efecto saciante, con el que ayudan a regular el peso.

#### Ración diaria de nueces recomendada



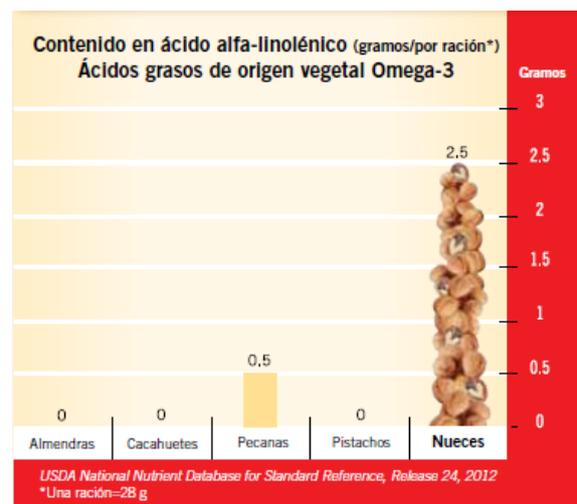
30g = UN PUÑADO = 14 MITADES

Se recomienda una ración diaria de 28-30 gramos de nueces, (equivalente a un puñado), aproximadamente 12-14 mitades.

Respecto a las claves nutricionales, un puñado de nueces, (es decir, entre 28-30 gramos), contiene: 190 calorías.

#### Contenido en Grasas totales:

18 g de grasas totales de los tipos: 2,5 g de grasas monoinsaturadas y 13 g de grasas poliinsaturadas, de los que 2,5 g son de ácido alfa-linolénico (AAL).



<b>Antioxidantes</b>	3, 721 mmol/ración
<b>Colesterol</b>	0 mg.
<b>Sodio</b>	1 mg.
<b>Potasio</b>	125 mg. 4% CDR
<b>Hidratos de carbono:</b>	4 g. - 1% CDR
<b>Fibra</b>	2 gr. - 8% CDR
<b>Azúcares</b>	<1 g.
<b>Proteínas</b>	4 g.
<b>Vitamina A</b>	0% CDR
<b>Vitamina C</b>	0% CDR
<b>Calcio</b>	2% CDR
<b>Cobre</b>	25% CDR
<b>Fósforo</b>	98,09 mg/g - 10% CDR
<b>Hierro</b>	4% CDR
<b>Magnesio</b>	44,79 mg/g - 11% CDR

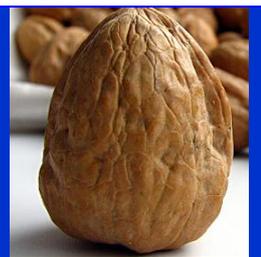
CDR: Cantidad Diaria recomendada.



Ser azul es promover la salud en el trabajo.

# Por tu salud...

## Nueces, aliadas del corazón



El vínculo saludable reconocido y atribuido a las nueces es su protección del corazón. Aunque son alimentos grasos, como el resto de frutos secos, el tipo de grasa que contienen es rica en ácidos grasos insaturados y mejora los parámetros cardiovasculares (colesterol, salud de las arterias e hipertensión) sin alterar ni el peso ni la composición corporal.

El estudio PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea), comentado anteriormente destaca que los frutos secos y el aceite de oliva virgen son los dos alimentos considerados imprescindibles para que una dieta contribuya a la reducción de los factores de riesgo cardiovascular.

Al mismo tiempo, se reconoce que comer nueces es positivo en caso de diabetes, ya que la concentración de sustancias bioactivas de las nueces podría proteger contra los procesos de inflamación crónica asociados a la resistencia a la insulina y a la diabetes, e incluso, la capacidad antioxidante de sus componentes protegería frente a enfermedades degenerativas como el Alzheimer

El consumo frecuente y en su justa medida de frutos secos está asociado con menores tasas de enfermedad arterial coronaria y un mejor perfil de los lípidos plasmáticos (colesterol, triglicéridos), sin afectar al peso ni a la composición corporal, aunque sean alimentos muy energéticos y grasos.

Y no afectan al peso. Nuevamente, el estudio PREDIMED ha comprobado que el consumo diario de 30 o 35 gramos de frutos secos no tiene influencia negativa en el peso corporal total, pese al aporte extra de calorías a la dieta que suponen. En los casos en los que se ha ganado peso, este ha sido mucho menor de lo esperado y poco o nada significativo.

### Alzheimer: las nueces protegen

En el ensayo realizado por el equipo de Emilio Ros, jefe de la Unidad de Lípidos del Hospital Clínico de Barcelona, el consumo habitual de nueces, y no de otros frutos secos, se asocia con una mejor memoria de trabajo. Los autores lo definen como "el sistema que permite el almacenamiento a corto plazo de la

*información para realizar tareas verbales y no verbales, como el razonamiento y la comprensión, y determina que estén disponibles para procesamientos de la información posteriores".*

Según Cinta Valls-Pedret autora principal de la investigación, "el consumo de alimentos ricos en antioxidantes típicos de la dieta mediterránea podría contrarrestar el declive cognitivo asociado a la edad" y, de forma eventual, reducir la incidencia de enfermedades neurodegenerativas, incluida el Alzheimer.

### Siete ideas para comer nueces a diario.

1. Acompañar el desayuno con nueces: el pan, muesli, cereales, queso fresco o requesón.
2. Añadirles a las ensaladas: lechugas variadas con queso fresco, nueces y naranjas, o escarola con mejillones, granada y nueces.
3. Aderezar con nueces picadas los platos de arroz, pasta, cuscús y lentejas, entre otros.
4. Incluirlas en recetas de segundos platos, como guisos de pollo, ternera, pescado, al horno o relleno.
5. Mezclar nueces con lácteos como la cuajada, el yogur o el queso fresco.
6. Tomar un puñado de nueces entre horas a modo de aperitivo, como parte del almuerzo o de la merienda.
7. Preparar en ocasiones especiales y extraordinarias dulces que incluyan nueces: pan de nueces y pasas con miel, bizcocho, compota de manzana y pera con nueces.
8. Recomendación. Descárgate el recetario "Menús con corazón".  
[http://www.nuecesdecalfornia.com/recetas/menus-con-corazon/?utm\\_source=facebook.com&utm\\_medium=social&utm\\_content=menus\\_con\\_corazon&utm\\_campaign=recetario](http://www.nuecesdecalfornia.com/recetas/menus-con-corazon/?utm_source=facebook.com&utm_medium=social&utm_content=menus_con_corazon&utm_campaign=recetario)

### Fuente:

1. Nueces, una fuente de salud.  
<http://www.nuecesdecalfornia.com/vida-sana/nueces-una-fuente-de-salud/#sthash.7Ne7BPzb.dp>
2. Comer nueces cada día.  
[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2011/10/26/204259.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2011/10/26/204259.php)



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**