

Frutos secos embolsados, tradiciones renovadas

Enriquecer la dieta con este tipo de alimentos no aumenta el peso corporal ni el perímetro abdominal y, además, son fuente de múltiples beneficios para la salud

Hace 13.000 años, se produjo un acontecimiento clave en el desarrollo humano: se inició el cultivo de árboles silvestres, fuente de los frutos secos. Ocurrió antes incluso de que comenzase la agricultura y la ganadería (unos 8.500 años antes de Cristo). Esto explica el valor cultural y el simbolismo que acompañan a los frutos secos, mucho más arraigados que los modernos conceptos relacionados con sus características nutricionales o gastronómicas.

Un ejemplo de ese arraigo puede encontrarse en la simbología cristiana. La almendra representa la figura de Cristo: su divinidad (el fruto) se esconde en su naturaleza humana (la cáscara), que vela el interior, fuente de luz (el nombre hebreo de almendra es "luz"). Asimismo, en el Antiguo Testamento, los pistachos, las almendras o las nueces se mencionan como signos de esperanza o de valor.

Pero los frutos secos existían mucho antes de que el cristianismo apareciese. En el yacimiento arqueológico de *Gesher Benot Y'aqov*, en Israel, se han observado indicios de frutos secos con 780.000 años de historia. Los pistachos y las almendras, que aún hoy consumimos, están entre las especies que se han hallado.

Una de las características de la dieta de los países que conforman la región mediterránea es el consumo habitual, a lo largo de la historia, de frutos secos. Por desgracia, desde mediados del siglo XX, ha disminuido de forma notable el consumo de estos alimentos en el mundo. Así, mientras que en 1940 cada español tomaba de media 19,1 gramos diarios, hoy se toman tan solo 3,3 gramos/día, con Cataluña, Valencia y Murcia a la cabeza. Aun así, España sigue siendo uno de los países europeos donde más frutos secos se comen, junto con Suiza, Grecia e Italia.



LOS MÁS POPULARES

Existe una larga lista de frutos secos, pero los que más se consumen en nuestro país son las almendras, los anacardos, las avellanas, los cacahuetes, los piñones, los pistachos y, sobre todo, las nueces y las pipas de girasol.

Los cacahuetes, desde un punto de vista botánico, no son frutos secos, sino legumbres, pero como su composición nutricional es muy similar a la de los frutos secos, se suelen clasificar en este mismo grupo.

Salvo en el caso de las nueces y los piñones, los frutos secos no se suelen consumir en crudo, sino tostados, asados, fritos o como ingrediente de helados, pasteles, turrone, mazapanes, cremas, bombones, etc. También se toman como parte de preparaciones culinarias en guisos, salteados o salsas típicas (romesco, pesto, picadas), lo que demuestra su gran valor gastronómico.

A GRANEL O ENVASADOS

Los frutos secos se compraban antaño a granel, mientras que hoy se adquieren casi siempre empaquetados. Ambos sistemas tienen sus pros y sus contras.

Por un lado, en los productos a granel es difícil encontrar la gran variedad de productos con sal añadida que se pueden hallar hoy en día en los envasados. Además, tienen un menor impacto medioambiental, puesto que se utilizan menos recursos naturales durante su producción.

Sin embargo, tienen la desventaja de que hay un mayor riesgo de que se produzcan toxoinfecciones alimentarias. Aunque el fruto seco, como su propio nombre indica, tiene poca humedad, eso no significa que no pueda contaminarse por microorganismos (la humedad favorece su proliferación). Los frutos secos, de hecho, son un buen sustrato para que se desarrollen mohos, como las aflatoxinas.

En todo caso, si se almacenan en lugares frescos, secos y carentes de agentes contaminantes, como mohos o insectos, llegan a conservarse entre 9 y 12 meses en perfecto estado. Si se adquieren frutos secos sin envasar, deben guardarse en un recipiente hermético alejado de temperaturas elevadas y consumirse en pocos días. Esto también es aplicable a los frutos secos envasados una vez que se haya abierto el envase original.

Por su parte, los frutos secos envasados contienen, en muchos casos, una elevada cantidad de sal, como ya se ha mencionado. Además, en ocasiones, el fabricante utiliza grasas poco saludables para su fritura, como el aceite de palma, rico en grasas saturadas y azúcares. Esto se puede evitar si se escogen frutos secos envasados al natural.

A favor, se puede mencionar el material de envasado: latas de metal, tarros de vidrio o bolsas de plástico. Además de proteger el producto de la alteración, el "enranciamiento" (proceso por el cual un alimento con alto contenido en grasas o aceites se altera con el tiempo adquiriendo un sabor desagradable) o la contaminación por numerosos factores externos, también facilita su utilización y almacenamiento. Incluso permite acompañar el producto de información en el etiquetado, fundamental para conocer su origen, su fecha de envasado o de consumo preferente, su composición nutricional y sus ingredientes. Esto posibilita tomar decisiones informadas y que las personas con alergias se aseguren de si pueden o no consumir el producto.

SU LUGAR EN LA DIETA

En la actualidad, se consumen 3,3 gramos de frutos secos al día, un consumo que no se ajusta a las recomendaciones dietéticas. Las guías alimentarias españolas, como la editada de forma conjunta por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Sociedad Española de Medicina

de Familia y Comunitaria, proponen tomar entre 10 y 30 gramos diarios de frutos secos. Como se puede observar, se trata de cifras muy superiores a nuestro actual consumo.

Incluso diversas guías dietéticas de otros países aconsejan tomar una ración diaria de frutos secos (unos 30 gramos), tal y como se detalló hace tres años en la revista *BMC Medicine*. Expertos de la Universidad de Zurich indicaron entonces que este consejo "parece una recomendación simple y práctica con la que comenzar". Por lo que es muy probable que estas recomendaciones sean mayores en próximas revisiones.

Y es que los frutos secos son muy nutritivos por ser ricos en fibra dietética, vitaminas, minerales, proteínas vegetales y grasas saludables. Casi la mitad de su peso es grasa, un nutriente al que en los últimos años se le ha responsabilizado de casi cualquier desequilibrio dietético. No obstante, las recientes guías nutricionales subrayan que el problema no es la grasa que forma parte de alimentos de forma natural (como es el caso de los frutos secos), sino la añadida en alimentos muy procesados, como la bollería. Sea como sea, todavía muchas personas creen que tomar frutos secos engorda.

NO ENGORDAN

En 2011, tras revisar 15 años de literatura científica, el consenso español de prevención y tratamiento de la obesidad concluyó que "la adición de frutos secos a la dieta habitual no se asocia al aumento de peso corporal". Lo confirmó una rigurosa revisión científica (metaanálisis) llevada a cabo por investigadores españoles y publicada en 2013 en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*. El estudio constató que enriquecer la dieta con frutos secos no aumenta el peso corporal ni el perímetro abdominal.

Para muchas personas esto puede resultar insólito, ya que estos alimentos tienen bastantes calorías.

En teoría, la mayor ingesta de calorías debería promover el incremento de peso, según las leyes de la termodinámica. La explicación radica en la confluencia de factores como el poder saciante de estos alimentos, el hecho de que su elevado contenido en fibra disminuya la disponibilidad de la energía que aportan sus grasas, el gasto de energía que supone digerirlos o incluso que tomar frutos secos desplaza la ingesta de alimentos muy procesados y más calóricos (algo que se traducirá en un consumo total de calorías menor).

Sea cual sea el mecanismo, los expertos están seguros de que la creencia popular de que "los frutos secos engordan" no tiene sustento científico. Eso sí, conviene tomar los frutos secos al natural, mejor tostados que fritos y sin sal añadida.

MEJORAN LA SALUD

Lo que sí tiene sustento científico es que el consumo de frutos secos puede mejorar la salud. Una de las últimas investigaciones rigurosas sobre esta cuestión se publicó en 2015 en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*. El estudio observó que consumir frutos secos se relaciona con disminuciones en los niveles sanguíneos de colesterol y de triglicéridos, dos factores de riesgo cardiovascular.

Es un dato relevante, puesto que las enfermedades del corazón suponen una de las principales causas de mortalidad en España. A los autores no les sorprendieron sus hallazgos, debido al elevado número de estudios que, en la última década, han comprobado claros beneficios para la salud atribuibles a los frutos secos, en patologías como la hipercolesterolemia, la hipertrigliceridemia, la diabetes tipo 2 o el riesgo cardiovascular. Lo interesante de este trabajo es que evaluó si el efecto sobre colesterol y los triglicéridos era distinto en función del tipo de fruto seco consumido (almendras, anacardos, avellanas, nueces, nueces de Brasil, nueces de ma-



Gran fuente de salud para Los veganos y vegetarianos

Cada vez hay más personas que se declaran vegetarianas (no consumen cárnics o pescados), veganas (no toman cárnics, pescados, lácteos o huevos) o que comen en su día a día menos productos de origen animal. Para ellas, las legumbres y los frutos secos son alimentos muy interesantes porque les aportan proteínas de alta calidad, ideales para sustituir las que hubiesen ingerido a través de los cárnics, los pescados, los lácteos o los huevos.

Al parecer, los vegetarianos son conscientes de los beneficios de estos dos tipos de alimentos, ya que su ingesta de legumbres y de frutos secos es bastante superior a la que se observa en el resto de la población. Mientras, en general, en España se consumen de media unos 3,3 gramos diarios de frutos secos, los estudios observan que los vegetarianos toman unas diez veces más: 30 gramos diarios. En el caso de los veganos, la cifra es todavía más elevada: consumen entre 50 y 71 gramos diarios de frutos secos.

cadamia, pacanas o pistachos). Su conclusión fue que es irrelevante el fruto seco que escojamos: sus efectos sobre la salud son similares.

Así, la "Declaración de Barcelona", publicada en el segundo congreso de la Federación de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), enumera los beneficios que puede aportar incorporar los frutos secos a una dieta saludable:

- ❖ Reducir el colesterol, sobre todo, en las personas que lo tienen alto.
- ❖ Disminuir los niveles de triglicéridos en personas que padecen hipertrigliceridemia.
- ❖ Mejorar la salud cardiovascular.
- ❖ Disminuir el riesgo de morir a causa de una enfermedad coronaria.
- ❖ Ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre, tanto en personas con diabetes como en individuos sanos.
- ❖ Su consumo regular no se asocia a un aumento de peso.

MENOS MORTALIDAD

Además, un equipo multidisciplinar de investigadores, coordinados por el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, revisó en 2015 las dietas de más de 200.000 personas y comprobó que consumir de forma habitual frutos secos se relaciona con menos posibilidades de morir de forma prematura. En la investigación se observó que las personas que

consumían más frutos secos presentaban un riesgo un 20% inferior de morir de forma prematura al compararlas con aquellas que tomaron menos cantidad de estos alimentos.

La investigadora principal, la doctora Xiao-Ou Shu, declaró que "todas las evidencias científicas disponibles sugieren que el consumo de frutos secos y cacahuetes puede considerarse una elección de un estilo de vida saludable". Por su parte, la doctora Sonya Angelone, portavoz de la Academia de Nutrición y Dietética, añadió que este estudio "respalda la recomendación de hacer que los frutos secos formen parte de un plan dietético saludable y que se consuman todos los días".

Pero ¿cuáles son las causas que explican estos beneficios? Aunque se especula sobre posibles nutrientes, como el magnesio, el potasio, los ácidos grasos omega 3, la vitamina E o la fibra dietética; los investigadores apuntan no tanto a acciones específicas de sustancias nutritivas en particular, sino a la sinergia entre los diferentes componentes de los frutos secos.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Para realizar el análisis nutricional, se han escogido cuatro categorías de frutos secos: crudos, cocinados con y sin sal, y mezclas de frutos secos.

En la última categoría, es fácil encontrar fruta desecada en la composición del producto final (por ejemplo, uvas pasas), de ahí que en ocasiones se

observe que la cifra de azúcares sea superior. No obstante, como no se trata de azúcares añadidos, sino de los presentes de forma natural en la fruta desecada, el riesgo de que generen caries es mucho menor, según la OMS.

En cualquier caso, lo que más llama la atención en el semáforo nutricional es el aporte en energía y grasas de los frutos secos. Como ya se ha comentado, se trata de alimentos que, sin duda, contienen bastante energía, puesto que casi la mitad de su peso es grasa (un gramo de grasa aporta nueve kilocalorías). Sin embargo, los estudios científicos no observan incrementos de peso cuando los participantes añaden frutos secos a su dieta habitual, incluso se comprueban disminuciones en el riesgo de obesidad.

En la tabla también destaca la presencia de grasas saturadas en estos alimentos. Aunque de nuevo pueda sorprender, las grasas presentes en los frutos secos no preocupan en absoluto a los expertos en nutrición. Al contrario, las investigaciones en humanos muestran claramente que el consumo frecuente de estos alimentos disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Si bien es cierto que conviene disminuir las grasas saturadas, es preciso hacerlo a costa de consumir menos cantidad de alimentos muy procesados, como bollería, pastelería o aperitivos distintos a los frutos secos.

En cuanto a la sal, hay dos productos que destacan por su elevado contenido en este nutriente: las pipas tostadas saladas y los pistachos tostados

salados (una ración cubre el 17% de las cantidades diarias orientativas de sal en el caso de las pipas y el 38% en el caso de los pistachos).

Dado que en España se duplica el máximo del consumo de sal recomendado por las autoridades sanitarias, es mejor reservar estos productos para ocasiones excepcionales y evitarlos si se padece hipertensión arterial. La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), incluso, acaba de firmar un convenio con la Asociación de Fabricantes de Aperitivos para disminuir un 5% el contenido en sal de todos sus productos, lo que incluye a los frutos secos.

La medida tomada por la AECOSAN tiene que ver con el hecho de que la elevada ingesta de sal se ha relacionado en diversos estudios con incrementos en la mortalidad por diversas causas. En realidad, cualquiera de los productos que aparecen con un color amarillo en la tabla es mejor reservarlos para un consumo esporádico.

Como no todos los productos cuentan con el semáforo nutricional de EROSKI, conviene conocer una estrategia útil para dilucidar si un alimento contiene mucha sal: revisar la cantidad que aporta por 100 gramos (suele aparecer en la sección "información nutricional" de la etiqueta del producto). Sanidad considera que un alimento tiene "mucha sal" si aporta 1,25 gramos de sal, o más, por 100 gramos; mientras que entiende que aporta "poca sal" si en la misma cantidad existe menos de 0,25 gramos de sal.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS FRUTOS SECOS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

| UNA RACIÓN DE PRODUCTO FRUTOS SECOS CRUDOS | ENERGÍA | | GRASA | | GRASAS SATURADAS | | AZÚCARES | | SAL | | FIBRA | |
|--|---------|---------------------|-------|---------------------|------------------|---------------------|----------|---------------------|-----|---------------------|-------|---------------------|
| | (kcal) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ |
| Almendra, cruda. 25 gramos | 147,0 | 7,4 | 13,6 | 19,4 | 2,8 | 14,0 | 1,6 | 1,8 | 0,1 | 1,7 | 2,7 | 11,3 |
| Avellana, cruda. 25 gramos | 160,0 | 8,0 | 15,5 | 22,1 | 1,2 | 6,0 | 1,8 | 2,0 | 0,1 | 1,7 | 1,9 | 7,9 |
| Nueces sin cáscara, al natural. 30 gramos | 211,0 | 10,6 | 20,0 | 28,6 | 2,0 | 10,0 | 0,6 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 1,6 | 6,7 |
| Nueces de Brasil. 25 gramos | 179,8 | 9,0 | 16,6 | 23,7 | 3,8 | 18,9 | 0,6 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 1,9 | 7,8 |
| Piñón, crudo. 25 gramos | 169,0 | 8,5 | 17,0 | 24,3 | 1,4 | 7,0 | 0,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 8,8 |
| FRUTOS SECOS FRITOS, TOSTADOS O AL HORNO, CON SAL AÑADIDA | | | | | | | | | | | | |
| Almendras al horno. 30 gramos | 194,0 | 9,7 | 16,1 | 23,0 | 1,1 | 5,5 | 1,7 | 1,9 | 0,4 | 6,7 | 3,2 | 13,3 |
| Almendra frita, salada. 25 gramos | 149,0 | 7,5 | 14,0 | 20,0 | 1,1 | 5,5 | 1,1 | 1,2 | 0,3 | 5,0 | 3,8 | 15,8 |
| Pistachos al horno con sal. 30 gramos | 193,0 | 9,7 | 16,8 | 24,0 | 2,2 | 11,0 | 1,8 | 2,0 | 0,3 | 5,0 | 2,7 | 11,3 |
| Pistachos tostados. 30 gramos | 191,0 | 9,6 | 17,0 | 24,3 | 1,5 | 7,5 | 2,0 | 2,2 | 2,3 | 38,0 | 0,5 | 2,3 |
| Cacahuetes con cáscara, tostados y salados. 30 gramos | 182,0 | 9,1 | 3,2 | 4,6 | 1,3 | 6,5 | 15,0 | 16,7 | 0,1 | 1,3 | 2,3 | 9,6 |
| Cacahuetes al horno (sin cáscara, tostados y salados). 30 gramos | 179,0 | 9,0 | 14,4 | 20,6 | 1,6 | 8,0 | 3,5 | 3,9 | 0,6 | 10,0 | 2,8 | 11,7 |
| Pipas tostadas con sal. 30 gramos | 192,0 | 9,6 | 16,0 | 22,9 | 1,7 | 8,5 | 1,2 | 1,3 | 0,4 | 6,7 | 2,2 | 9,2 |
| Pipas tostadas saladas. 30 gramos | 194,0 | 9,7 | 17,0 | 24,3 | 1,8 | 9,0 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 16,7 | 1,9 | 7,9 |

*Semáforo nutricional de 26 tipos de frutos secos, según una ración de consumo: entre 25 y 30 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 75% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 75% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

| FRUTOS SECOS TOSTADOS O AL HORNO, SIN SAL AÑADIDA | ENERGÍA | | GRASA | | GRASAS SATURADAS | | AZÚCARES | | SAL | | FIBRA | |
|--|---------|---------------------|-------|---------------------|------------------|---------------------|----------|---------------------|-----|---------------------|-------|---------------------|
| | (kcal) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ |
| Cacahuetes con cáscara, tostados (sin sal). 30 gramos | 191,0 | 9,6 | 16,0 | 22,9 | 3,4 | 17,0 | 1,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 10,0 |
| Almendra tostada. 25 gramos | 155,0 | 7,8 | 14,2 | 20,3 | 1,2 | 6,0 | 1,7 | 1,9 | 0,1 | 1,7 | 3,3 | 13,8 |
| Castaña tostada. 25 gramos | 56,0 | 2,8 | 1,3 | 1,9 | 0,8 | 4,0 | 10,0 | 11,1 | 0,1 | 1,7 | 1,8 | 7,5 |
| MEZCLA DE FRUTOS SECOS | | | | | | | | | | | | |
| Mix de frutos secos potasio. 25 gramos | 144,7 | 7,2 | 12,0 | 17,1 | 1,6 | 8,0 | 2,3 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 11,7 |
| Mix de frutos secos (fibra) Sannia. 25 gramos | 152,0 | 7,6 | 13,0 | 18,6 | 1,2 | 6,0 | 2,9 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 11,7 |
| Mix de frutos secos (omega 3) Sannia. Fabricante: Uriarte. 25 gramos | 150,8 | 7,5 | 13,0 | 18,6 | 1,2 | 6,0 | 3,2 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 2,1 | 8,8 |
| Mix de frutos secos (Vitamina E) Sannia. 25 gramos | 149,8 | 7,5 | 13,0 | 18,6 | 1,6 | 8,0 | 3,8 | 4,2 | 0,0 | 0,0 | 2,6 | 10,8 |
| Cocktail natural. Fabricante: Uriarte. 30 gramos | 193,8 | 9,7 | 17,0 | 24,3 | 1,6 | 8,0 | 0,7 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 10,0 |
| Cóctel frutos secos Classic. 30 gramos | 180,9 | 9,0 | 14,0 | 20,0 | 2,2 | 11,0 | 1,0 | 1,1 | 0,2 | 2,8 | 2,3 | 9,6 |
| Cóctel frutos secos Select. 30 gramos | 172,5 | 8,6 | 12,0 | 17,1 | 1,4 | 7,0 | 0,7 | 0,8 | 0,1 | 2,3 | 2,1 | 8,8 |
| Cóctel supremo tarrina. 30 gramos | 135,9 | 6,8 | 7,4 | 10,6 | 0,7 | 3,5 | 13,0 | 14,4 | 0,0 | 0,0 | 2,3 | 9,6 |
| Mix frutos secos Spicy. 30 gramos | 168,6 | 8,4 | 12,0 | 17,1 | 1,9 | 9,5 | 1,0 | 1,1 | 0,8 | 12,8 | 1,1 | 4,6 |
| Mix frutos secos y aperitivos barbacoa. 30 gramos | 165,0 | 8,3 | 11,0 | 15,7 | 1,8 | 9,0 | 1,0 | 1,1 | 0,5 | 8,2 | 1,8 | 7,5 |

*Semáforo nutricional de 26 tipos de frutos secos, según una ración de consumo: entre 25 y 30 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 75% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 75% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



SUGERENCIAS DE COMPRA

Los frutos secos son sinónimo de salud, por lo que es muy recomendable incluirlos en nuestra dieta. Además, hoy en día, el mercado ofrece tal diversidad de productos con diferentes sabores y texturas, que pueden convertir las recetas más rutinarias en los platos más exquisitos y originales. Estas son algunas ideas:



Para el tentempié de la mañana y la merienda de los niños

Para completar el desayuno, uno de los tentempiés más saludables son los frutos secos crudos o tostados y sin sal. Por ejemplo, son una buena opción las nueces, las almendras o las avellanas. Por la tarde, si se va a realizar una actividad que exige un alto rendimiento (como montar en bici), unos frutos secos son la opción idónea.

Para trabajos sedentarios

Comer un puñado de frutos secos al natural y sin procesar (ni fritos, ni salados) se asocia a una mejor respuesta cognitiva, según el estudio Predimed (Prevención con Dieta Mediterránea). Se pueden hacer combinaciones interesantes. Por ejemplo, mezclar almendras, avellanas y nueces (ricas en calcio); o bien tomar solo nueces (ricas en ácido alfa-linoleico, precursor de los ácidos grasos omega 3), ya que se asocian con un mayor rendimiento cerebral y cognitivo.

Para quienes controlan su peso y les preocupan las calorías

Los frutos secos son capaces de controlar el peso corporal. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYNC) recomiendan comer entre 75 y 200 gramos de frutos secos a la semana, es decir, entre una y cinco raciones semanales (una ración equivale a 25 gra-



mos). En general, los frutos secos son alimentos calóricos, pero muy sanos. Los más calóricos son las nueces de Macadamia, las pacanas, los piñones, las nueces y las avellanas (todos ellos entre 650 y 720 kilocalorías por cada 100 gramos). Los frutos secos menos calóricos son las almendras, los pistachos, los anacardos, las bellotas y las castañas (entre 370 y 580 kilocalorías por cada 100 gramos).

Como ingrediente original para la receta más sencilla

Es conveniente tomar los frutos secos al natural, mejor tostados que fritos y sin sal añadida. Una buena manera de lograrlo es incorporándolos como un ingrediente más en las recetas del día a día. Al igual que se toman almendras o avellanas en el turrón, también se puede hacer pan de nuez y agregar frutos secos a los guisos y estofados, a las ensaladas y a otros postres menos calóricos, como las manzanas asadas. Además de aportar beneficios a la salud, le darán un toque exquisito y original a los platos más sencillos.



La mejor elección: ¿cocinados o crudos?

¿Qué es mejor: consumir los frutos secos crudos o escogerlos tostados u horneados? Los primeros conservan más las vitaminas que los segundos, pero su biodisponibilidad es menor. Es decir, por una parte, al intestino le va a costar bastante más extraer los nutrientes presentes en los frutos secos que no han sido sometidos al calor, pero, por otra parte, en el proceso de calentamiento se pierde parte de su contenido nutricional.

En cuanto a la fibra dietética de los frutos secos, será más difícil de digerir si el alimento no se expone a altas temperaturas. Esto tiene, de nuevo, sus pros y sus contras: los efectos beneficiosos de la fibra en el movimiento intestinal serán mayores si el fruto seco no se expone al calor, pero a su vez aumentan las posibilidades de que se generen leves molestias (flatulencias o hinchazón abdominal) si ingerimos mucha cantidad de estos alimentos. En cualquier caso, los estudios científicos observan mejoras para la salud de forma independiente del tipo de fruto seco escogido.

Nueces de Brasil: cuidado con el selenio

La nuez de Brasil (también conocida como nuez amazónica, castaña de monte, castaña de Pará o coquito brasileño) necesita una mención aparte. Para identificarla, tiene una forma de media luna y mide entre 4 y 5 centímetros de largo.

El problema con este tipo de fruto seco (cuyo principal exportador no es Brasil, sino Bolivia) es que tiene un elevado contenido en selenio. En concreto, 100 gramos de nueces de Brasil (unas cuatro raciones de consumo) multiplican 30 veces la dosis diaria de selenio recomendada para un adulto. De ahí que, si se consumen a diario y en altas cantidades, pueden generar una situación denominada “toxicidad por selenio” o “seleniosis”.

El nivel máximo de ingesta de selenio (a partir del cual se pueden producir daños en el organismo) está establecido, en adultos, en 400 microgramos de selenio al día. Tan solo una unidad de nuez de Brasil contiene ya entre 69 y 91 microgramos de selenio. Por tanto, si se consumen seis unidades de nueces del Brasil, ya se está superando el nivel máximo de ingesta de selenio recomendada. Por eso, se aconseja no abusar.

Los problemas que genera el abuso del selenio suelen ser leves (moderadas alteraciones digestivas, enrojecimiento facial, pérdida de cabello, sensación de desmayo), pero en ocasiones se han observado problemas neurológicos, respiratorios, renales o cardíacos. Por tanto, es fundamental recordar que el consumo de nueces de Brasil, sobre todo en niños, debe ser ocasional y esporádico. Si es así, los beneficios superarán a los posibles riesgos, ya que se trata de un alimento rico en proteína vegetal, fibra dietética y en diversas vitaminas y minerales, como la vitamina B1 (tiamina) o el magnesio.



› Las opciones prácticas son también las más caras. Si tenemos un poco de tiempo o si nos gusta preparar unos aperitivos con un toque personal, ahorraremos dinero. Es más barato y, en general, más saludable, hacer en casa nuestras propias mezclas, controlar las cantidades, el estilo de cocción (mejor tostados y asados que fritos) y los condimentos (sobre todo, la presencia de sal).



› Los formatos que ya vienen preparados para consumir –en especial, los que están pensados para un tipo de consumo muy concreto, como las ensaladas– se encuentran entre los productos más costosos. La bolsa de frutos secos para ensalada de Florette, por ejemplo, cuesta más de 21 euros el kilo.



› Los frutos secos cuya preparación es más saludable o ha sido cuidada especialmente (al natural, sin sal, etc.) son también más costosos. A modo de ejemplo, el cóctel natural EROSKI cuesta algo más de 23 euros el kilo o el *mix* de frutos secos SANNIA con omega 3 o con fibra ronda los 20 euros el kilo. Sin embargo, como el paquete es pequeño (contiene 75 gramos), es una buena alternativa para darse un gusto por poco dinero y, al mismo tiempo, cuidar la salud.



› En general, los productos más baratos son los frutos secos fritos que, o bien contienen menor variedad, o bien son mezclas de los frutos secos más económicos (maíz o cacahuetes). Son los productos más saborizados y, también, los más salados. Entre los formatos más económicos encontramos la mezcla de frutos secos básicos EROSKI (4,18 euros el kilo), el *mix* picante y el sabor barbacoa EROSKI (6,19 euros el kilo) y los frutos secos Matutano Mix (8,85 euros el kilo). La excepción la encontramos en ciertas marcas, como Eagle, que son más costosas que el resto, aun cumpliendo estas características. El cóctel de frutos secos dorados a la miel de esta marca, por ejemplo, supera los 21 euros el kilo.

Apuntes para el ahorro

Sabrosos, saludables y ricos, los frutos secos son alimentos muy versátiles que pueden desempeñar muchos papeles en la dieta: desde un vistoso aperitivo hasta un energético tentempié. Además, se pueden usar para hacer salsas y acompañar carnes, para mejorar muchos postres o realzar ensaladas. Esta variedad de opciones culinarias se refleja en la diversidad de formatos que se encuentran en el supermercado, donde es posible conseguir desde unas nueces al natural hasta un mixto de frutos secos con sabor a barbacoa.

Ante esta gran diversidad, el primer consejo a la hora de comprar es tener presente qué uso se le va a dar a estos frutos secos, ya que de ello dependerán, en buena medida, las elecciones. No obstante, también el tiempo es un factor a considerar. Una bolsa tipo cóctel, con varios frutos secos ya preparados para servir, es mucho más práctica que comprarlos por separado o al natural y tostarlos o asarlos en casa. Dicho esto, estos son algunos consejos que para ahorrar: