



BLOG NUTRICIÓN OCTUBRE 2024

Desde el **Servicio de Endocrinología y Nutrición**, este mes de octubre queremos seguir compartiendo contenido nutricional en nuestro Blog.

El otoño es una estación que nos ofrece la mejor cosecha de **frutos secos**, uno de los tesoros de esta temporada. Son un grupo de alimentos ricos en nutrientes esenciales que pueden beneficiar significativamente nuestra salud. Son una excelente fuente de grasas saludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, lo que los convierte en un alimento ideal en una dieta equilibrada.

Se recomienda un **consumo moderado**, alrededor de 30 gramos diarios (un puñado). Es preferible elegir los que sean sin sal y sin azúcar añadidos, evitando los frutos secos fritos o procesados.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- ✓ * **Prevención cardiovascular:** los frutos secos, especialmente las nueces, almendras y pistachos, contienen ácidos grasos omega-3 y grasas monoinsaturadas que ayudan a reducir el colesterol LDL (“malo”) y aumentar el HDL (“bueno”).
- ✓ * Su alto contenido calórico y de grasas saludables, son una fuente de energía muy recomendada para deportistas y personas con altos requerimientos energéticos. Además, su contenido en proteínas y fibra aporta sensación de saciedad, lo que ayuda a un buen control de peso corporal.
- ✓ * **Antioxidante:** son ricos en antioxidantes como la vitamina E, que combaten el daño celular causado por los radicales libres y pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas. Esto favorece la salud de la piel, los ojos y el sistema inmunológico.
- ✓ * **Control glucémico:** un consumo regular puede mejorar la sensibilidad a la insulina y ayudar a estabilizar los niveles de glucosa en sangre, lo que beneficia a las personas con diabetes tipo 2 o en riesgo de desarrollarla.

TIPOS DE FRUTOS SECOS MÁS COMUNES

- ✓ **Nueces:** destacan por su alto contenido en omega-3, importante en la salud cerebral y cardiovascular.
- ✓ **Almendras:** ricas en vitamina E, magnesio y calcio, de gran relevancia en la salud ósea y el sistema nervioso.
- ✓ **Avellanas:** contienen ácido oleico, que ayuda a reducir la presión sanguínea.
- ✓ **Pistachos:** con alto contenido en vitamina B6 y potasio, esenciales en la función nerviosa y muscular.
- ✓ **Anacardos:** fuente de hierro y zinc, de gran importancia para la función inmune y la producción de glóbulos rojos.



¡Date un capricho!