

ABANDERADOS DE LA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE

FRUTOS SECOS ENERGÍA PARA PICAR

Perfecto aperitivo, merienda o tentempié si tenemos por delante una excursión o un largo viaje. No hay otro alimento más práctico y apetecible para socorrernos cuando entra el hambre o nos sentimos desfallecidos.

Cuando ya hace unas horas de nuestro último bocado y empezamos a experimentar una sensación de estómago vacío, picar un puñado de avellanas, de almendras, de pistachos o de nueces es una de las soluciones más efectivas con las que podemos contar.

Los frutos secos complacen a casi todo el mundo, porque su sabor es grato al paladar, combinan la mar de bien con cualquier bebida y resultan muy fáciles de tomar. Basta con partir una cáscara o despojarles de un leve envoltorio para poder disfrutar de su sabor.

Se revelan como un aliado excepcional para excursionistas y senderistas, pero también para deportistas de todo orden y condición, tanto

profesionales como aficionados. Obligados a someterse a unos ritmos más o menos exigentes de entrenamiento, los deportistas pueden encontrar en este regalo de la naturaleza una fuente inmejorable para recuperar los niveles de energía perdidos por el sobre esfuerzo.

Se conocen por frutos secos porque contienen menos de un 50 por ciento de agua y, por tanto, su consistencia muchas veces es dura o crujiente. Muestran una gran variedad de sabores y texturas y se reparten por todo el mundo. En nuestro país somos más de almendras, nueces y avellanas, mientras que en aquellos más lejanos nos encontramos con variedades exóticas como las nueces de Brasil, los anacardos, las pecanas o los pistachos.

INCONTABLES BENEFICIOS PARA LA SALUD

Los frutos secos forman parte de la dieta mediterránea y es que son muchos los nutrientes positivos que nos aportan para la salud de nuestro organismo.

Constituyen una fuente importante de sales minerales -en especial fósforo, potasio, calcio, hierro y magnesio-, pero también de vitaminas A, E y del grupo B. Por contra son pobres en hidratos de carbono -a excepción de las castañas- y muy ricos en proteínas completas y grasas poliinsaturadas, que aunque positivas para la salud, son las responsables de su alto valor calórico. “Su contenido en grasas monoinsaturadas y

poliinsaturadas -las llamadas grasas saludables-, como son los ácidos oleico y linoleico, hace de los frutos secos un elemento muy efectivo para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, recalca Blanca Galofré, Técnico Superior en Dietética y Nutrición, Naturópata y Máster en Nutrición Ortomolecular.

Es el caso de las nueces, que contienen omega 3 como los pescados azules o las almendras y las avellanas que rivalizan con el aceite de oliva en su importancia en ácido oleico. Está demostrado que el consumo frecuente de una pequeña ración de frutos secos tiene un efecto positivo sobre la regulación del colesterol plasmático y ayuda a mantener a raya los niveles de triglicéridos. “Tomando tres nueces

al día, nos beneficiamos de sus propiedades en este sentido”, señala Galofré.

Los frutos secos constituyen, junto a las legumbres, la mejor aportación de proteínas que nos brinda el mundo vegetal, y pueden complementar o suplir en parte las necesidades proteicas que aportan los alimentos de origen animal como la carne o los huevos.

También son una fuente privilegiada de calorías y por tanto de energía, lo que los hace un alimento esencial para personas con necesidades nutricionales elevadas como los deportistas o los trabajadores en labores de fuerza y carga.

Tienen proporciones destacables de fibra dietética, positiva para ayudar a regular



ALMENDRA

Procede de Asia occidental, pero su cultivo está muy extendido por la cuenca mediterránea, nuestro país es el segundo productor mundial por detrás de Estados Unidos. Tómala cruda, tostada, en leche de almendras, mezclada en muesli o en yogures, en ensaladas, guisos, tortas, bizcochos, turroneo o triturada en salsas y sopas. El aceite de almendras es muy apreciado en cosmética y aromaterapia.



ANACARDO

Viene de los bosques de Brasil y de las Guayanas, también de la India, el sudoeste asiático y el África occidental. Consúmelo crudo, tostado en el horno, incorporado en arroces, ensaladas o para acompañar guisos de pollo. Es frecuente en comidas tailandesas o hindúes. Es el más recomendado en dietas de adelgazamiento por su menor contenido en grasas totales comparado con el resto de frutos secos.



AVELLANA

Está extensamente cultivada en España y en otros países mediterráneos como Turquía. Pruébala cruda, picada o tostada, en leche de avellanas, integrada en tabletas de chocolate, yogures, pasteles, turroneo y tortas. También sirve para elaborar salsas y mantequillas y se puede utilizar para amenizar ensaladas, pastas y guisos o bien para preparar licoreo y chupitos.



CACAHUETE

Originario de América Central y del Sur, hoy existen vastas extensiones de cultivos en Senegal, China, India y en los Estados Unidos. Aunque se puede tomar tostado, la forma más sana de consumirlo es en crudo, eso sí, pueden resultar algo indigesto. De él se obtiene el aceite y la mantequilla de cacahuete, utilizados para freír o para elaborar salsas y aderezos. Forma parte también de cosméticos y jabones.



PIPAS DE CALABAZA

Probablemente nos llega de la parte más tropical de América y de las áreas más cálidas de América del Norte. Pruébalas crudas o tostadas (eso sí, ten en cuenta que al tostarlas pierden parte de su valor en ácidos grasos insaturados, positivos para el organismo), con miel o mezcladas en ensaladas. Se indican también para eliminar los parásitos intestinales. De las semillas se obtiene un aceite hidratante para uso externo.



CASTAÑA

Presente en áreas montañosas de la Península Ibérica, extensos castañares se extienden por Portugal, Galicia y Asturias. La mejor manera de tomarla es asada de la forma tradicional, pero también la encontrarás glaseada (el famoso marrón glacé) o integrada en tartas, pasteles y helados. En platos salados se puede cocer para acompañar guisos, tomarla en forma de puré o en licoreo y chupitos.



→ el tránsito intestinal y adecuada para combatir el estreñimiento. Al mismo tiempo, a causa de este contenido en fibra, los frutos secos contribuyen a aumentar la sensación de saciedad, reducen la absorción de grasas y pueden favorecer el mantenimiento de un peso ideal.

Gracias a su aporte de hierro se revelan como un recurso válido para tratar la fatiga, la debilidad y la anemia.

Cabe resaltar la importancia de muchos frutos secos como fuente de vitamina E, nutriente con un alto valor antioxidante, que nos protege de la acción de los radicales libres y contribuye a retrasar el envejecimiento celular. La ingesta de unos 20 gramos de almendras o de avellanas llegaría a cubrir hasta el 50 por ciento de las necesidades diarias de esta vitamina.

Son de importancia también los aportes en vitamina B1, B2 y ácido fólico. La vitamina B1 se considera esencial para fortalecer los músculos y las avellanas nos aportarían casi un 30 por ciento de las necesidades diarias. La vitamina B2, presente de forma destacada en almendras, anacardos y piñones, es importante para obtener la energía que precisamos. Y el ácido fólico es esencial en las etapas de crecimiento.

Otros componentes bioactivos presentes en algunos frutos secos son los fitosteroles, a los que se les atribuye la acción de reducir los niveles de colesterol; las isoflavonas y sobre todo los flavonoides, principios activos incluidos en las avellanas y en las castañas, que ejercen también una importante acción antioxidante, antiviral, antibacteriana y antiinflamatoria,

a las que hay que sumar un moderado efecto como estimulantes del sistema inmunitario.

CONSEJOS DE PREPARACIÓN, CONSUMO Y CONSERVACIÓN

- Muchos frutos secos, por ejemplo las avellanas y las almendras, se suelen tostar para que ganen en sabor y sean más fáciles de digerir, pero no hay que olvidar que este proceso hace que se pierdan algunas de las cualidades dietéticas de los frutos, por ejemplo la vitamina E, que se destruye con el calor. Además, este proceso hace que se le sumen calorías, por ello “lo más aconsejable es tomarlos crudos, sin tostar y sin salar, para no alterar sus propiedades energéticas y cardiovasculares”, recomienda Blanca Galofré.

- Los frutos secos pueden resultar un poco indigestos, por ello no se deben tomar en cantidades excesivas, y menos aún si se es propenso a sufrir episodios de indisposiciones gástricas. “Se recomienda además -aclara Galofré- una buena masticación para favorecer su digestión”.

- La cantidad diaria aconsejable es la que no supere los 30 gramos, una medida más coloquial podría ser un puñado no muy grande. Y si estas haciendo dieta ¡también puedes tomarlos! Según la opinión de nuestro técnico superior en dietética y nutrición, “los menos recomendables son los cacahuets, sobre todo los que están tostados y salados, pero puedes tomar los anacardos siempre que sean naturales, es decir, sin tostar ni salar y acompañados de fibra vegetal en forma de ensaladas, verduras o fruta fresca”.

- El mejor momento para tomarlos es “durante el desayuno, junto con los cereales o a media mañana o a media tarde, acompañados de fruta fresca. Constituyen un tentempié saciante y que mantiene los niveles de azúcares en el organismo” aconseja Galofré.

- Muchos frutos secos como los pistachos, las nueces y las avellanas, se enrancian con gran facilidad, por lo que se aconseja guardarlos en botes o frascos bien cerrados, alejados de focos de humedad y protegidos de la luz directa. Siempre se conservarán mejor si se compran con la cáscara. Las almendras pueden durar hasta nueve o diez meses si se guardan en un lugar fresco y seco. Una vez pelados muchos se pueden congelar, pero algunos, como las nueces, no lo admiten ya que sus aceites se deterioran y se vuelven insulsos.

MEJOR QUE NO...

Hay casos determinados en donde se desaconseja tomar estos alimentos, por ejemplo en las personas que sufren alergia, si es tu caso, presta atención al etiquetado, los ingredientes y a las posibles trazas. También deben evitarlos los propensos a las migrañas, ya que la acción de vasoconstricción de la tiramina de algunos frutos secos, al finalizar su efecto, produce una dilatación de los consiguientes efecto rebote causante del dolor. No los tomes en abundancia si sufres problemas de digestión o si se tienen digestiones pesadas. Ni en niños menores de dos años, por posibles riesgos de aparición de alergias y atragantamientos. ♦

Texto: Jordi Cebrián

MENÚ PARA DEPORTISTAS

En el desayuno

- 4 almendras y 3 nueces, con un par de rebanadas de pan integral, queso fresco, zumo de naranja y una cucharada de levadura de cerveza.
- Yogur con muesli de cereales, frutas desecadas, frutos secos, semillas y germen de trigo.

A media mañana

- Un puñado de avellanas y almendras con un zumo de manzana.
- Barrita energética con frutos secos.

En la comida

- Ensalada de garbanzos, queso fresco, atún, lechuga y piñones.
- Raviolis de puré de calabaza o de espinacas con nueces.
- Espagueti integral con salsa pesto (piñones) y anacardos.
- Pollo asado con frutos secos y canela.

En la merienda

- Bizcocho de cítricos y pistachos.
- Yogur natural con avellanas.
- Manzana asada con frutos secos.

En la cena

- Sopa de cacahuete y patata.
- Puré de hortalizas y castañas.
- Endibias al roquefort y nueces.
- Espinacas con piñones.
- Merluza con salsa de almendras.



NUEZ DE NOGAL

Proviene de Europa sudoriental y Oriente Próximo, aunque el nogal ha sido plantado en el resto de Europa, incluida la Península Ibérica. Los principales productores mundiales son China, Estados Unidos, Turquía e Irán. Ingiérela cruda en postres o ensaladas. También sirve para decorar guisos, combina bien con la pasta y en ensaladas. Se utiliza para elaborar pasteles, tartas y licores.



NUEZ DE BRASIL

Como su nombre indica proviene de los bosques tropicales de la Amazonia en Brasil, Bolivia, Perú, Colombia y Venezuela. Es un producto de importación. Su sabor recuerda ligeramente al coco y se toma cruda o tostada para picar. Con ella se elaboran también pasteles y galletas, aunque no son frecuentes en nuestro país. Su conservación es limitada, ya que suele ponerse rancia rápidamente.



NUEZ DE MACADAMIA

Viene del este de Australia (Queensland). Se puede probar cruda, tostada, salada, sin sal, con miel, recubierta de chocolate, en ensaladas, como ingrediente de la salsa de curry, acompañando arroces o guisos y en repostería para elaborar galletas, chocolatinas y helados. Su aceite se usa en cosmética por sus virtudes regeneradoras, hidratantes y suavizantes y se destina al cuidado de pieles castigadas y secas.



NUEZ PECANA

Con origen del sur de Norteamérica y México, aunque se planta también en España, Francia, Sudáfrica y Australia. Es el fruto del árbol pacano que, a su vez, es el símbolo del Estado de Texas. Tiene un sabor más suave y menos amargo que las nueces de nogal. Se usa para elaborar mantequilla, chocolatinas, tartas como la “pecan pie” muy típica en América, pasteles y helados. De estas semillas se obtiene un aceite corporal.



PIÑÓN

Viene de la parte mediterránea de Europa, también se emplean piñas del pino coreano, del Himalaya y de varias especies afines de Norteamérica. Se toma crudo o tostado, como parte de la coca y otros pastelitos, combina muy bien con el muesli, los higos, el queso fresco, en ensaladas, como acompañamiento de arroces y guisos diversos, así como en la elaboración de algunas salsas, por ejemplo, la pesto.



PISTACHO

Proviene de Oriente Medio, Irán y Turquía. En España también se cultiva, pero a menor escala. La cáscara se abre de forma natural cuando se secan por acción de sol. Pruébalo crudo o tostado. Se usa para elaborar galletas, bizcochos y también se puede incorporar en ensaladas y arroces. En los países árabes se dice que trae suerte a los amantes que al dormir debajo de su árbol escuchan abrirse las cáscaras.