



# Frutos secos y salud

## Los frutos secos como aperitivo

**E**n la actualidad existe gran variedad de frutos secos que se pueden consumir como aperitivo. Los cacahuètes son los frutos secos más consumidos, aunque, técnicamente, son legumbres que crecen en la tierra; los frutos secos "de árbol" son cada vez más populares.

En Europa, España es el mayor productor de frutos secos, aunque la mayoría de los principales productores son países no europeos, como Argentina, Brasil, China, India, Sudáfrica, Turquía y Estados Unidos.

Los frutos secos más consumidos en Europa como aperitivo son los cacahuètes, almendras, anacardos, macadamias, nueces, avellanas, pistachos, pecanas y nueces de Brasil.



## Propiedades nutritivas de los frutos secos

- Los frutos secos tienen bajo contenido en grasas saturadas. Como alimentos naturales, el 80-90% de las grasas en frutos secos son grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas).
- Los frutos secos no contienen colesterol ni ácidos grasos trans <sup>(1)</sup>.
- Un puñado de frutos secos (-30 g) contiene entre 180-200 Kcal, que corresponde completamente con la cantidad de energía recomendada para una comida entre horas.
- Los frutos secos son una fuente especialmente buena de varios importantes minerales y vitaminas, incluyendo las vitaminas B1, B6, E, hierro, ácido fólico, magnesio y fósforo.



### Valores nutritivos típicos de frutos secos (per 100g):

	Cacahuètes	Almendras	Nueces Brasil	Anacardos	Avellanas	Macadamias	Pecanas	Pistachos	Nueces
<b>Energía (kcal)</b>	567	578	656	553	628	718	691	557	654
<b>Proteína (g)</b>	25,80	21,26	14,32	18,22	14,95	7,91	9,17	20,61	15,23
<b>Carbohidratos (g)</b>	16,13	19,74	12,27	30,19	16,70	13,82	13,86	27,97	13,71
<b>Grasas:</b>									
- Total (g)	49,24	50,64	66,43	43,85	60,75	75,77	71,97	44,44	65,21
- Saturadas (g)	6,83	3,88	15,13	7,78	4,46	12,06	6,18	5,44	6,12
- Monoinsaturadas (g)	24,42	32,15	24,54	23,79	45,65	58,87	40,80	23,31	8,93
- Poliinsaturadas (g)	15,55	12,21	20,57	7,84	7,92	1,50	21,61	13,45	47,17
<b>Fibra dietética (g)</b>	8,5	11,8	7,5	3,3	9,7	8,6	9,6	10,3	6,7
<b>Sodio (mg)</b>	18	1	3	12	0	5	0	1	2

\* Fuente: Departamento de Agricultura de EEUU. Base de Datos de Nutrientes para Referencias Estándar. 19 2006 (para más información, [www.ars.usda.gov/nutrientdata](http://www.ars.usda.gov/nutrientdata))





## Beneficios de un consumo frecuente de frutos secos

**E**stá generalmente reconocido que un consumo regular de frutos secos proporciona beneficios en la salud:

- La Agencia de Alimentación y Farmacia del Gobierno de los Estados Unidos (FDA) expresó en 2003 que "evidencias científicas sugieren, sin estar totalmente probado, que consumir 1.5 onzas [aproximadamente 45 g] diarias de frutos secos, como cacahuètes, pistachos, almendras, avellanas, nueces o pecanas, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias". (2-3)
- Diversos estudios han demostrado beneficios en la salud y reducción de riesgos por enfermedad cuando la gente consume unos 30 g (un pequeño puñado) de frutos secos la mayoría de los días de la semana, como parte de una dieta saludable.
- En una dieta equilibrada, las grasas insaturadas y otras sustancias bioactivas (como el resveratrol y la arginina) presentes en los frutos secos pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y los riesgos de enfermedades coronarias. (5-6)
- Un consumo frecuente de frutos secos incrementa la ingesta de nutrientes esenciales como proteínas, fibra, grasas insaturadas, magnesio, folatos, vitaminas B y vitamina E. (6-4)

## Frutos secos, dentro de una dieta equilibrada

- Los frutos secos son parte de la "Dieta Mediterránea" patrón de alimentación saludable, junto con las frutas, verduras, aceite de oliva, granos, carne magra, pescado y vino. (7)
- Los frutos secos tienen un importante efecto saciador, y comer 30 g de frutos secos como parte de una dieta controlada calóricamente puede ayudar a mantener un peso saludable (8). Se ha demostrado que comer frutos secos como parte de una dieta equilibrada no conlleva un incremento de peso. (9-10)
- Contrariamente a la opinión popular, los frutos secos salados no tienen un alto contenido en sal; lo parece, al estar la sal presente en la superficie y notarse inmediatamente al consumirlos. 30 g de frutos secos tostados y salados, como cacahuètes, pistachos, anacardos o una mezcla de varios contienen menos de 0,4 g de sal (1). La ingesta diaria recomendada de sal es de 6 g.
- La industria de aperitivos ofrece frutos secos en gran variedad de formas: tostados, con o sin sal añadida, mezclas (cocktails), con o sin sal añadida, etc., buscando siempre cubrir todos los gustos y necesidades del consumidor.
- El bajo índice glicémico (IG) de los frutos secos los hace una buena opción de aperitivo, incluso para personas diabéticas. Ese bajo IG contribuye también a su alto nivel saciador. (4-11)

## Referencias

- (1) McCance & Widdowson. La Composición de los Alimentos (6ª ed). Real Sociedad de Química, Londres, 2002.
- (2) FDA EEUU. Resumen de Declaraciones Nutricionales Permitidas. <http://www.fda.gov/Food/Labeling/Nutrition/LabelClaims/QualifiedHealthClaims/default.htm>.
- (3) Coates AM, Howe PRC. "Frutos secos y salud metabólica". Opinión Actual en Lipidología 2007, 18; 25-30.
- (4) Alper CM, Mattes RD. El consumo de frutos secos mejora los índices de riesgo cardiovascular en adultos sanos. Revista del Colegio Americano de Nutrición 2003; 22(2): 133-141.
- (5) Kris-Etherton PM et al. Los efectos de los frutos secos en el riesgo de enfermedades coronarias. Revista de Nutrición 2001; 59(4): 103-111. Para más evidencias científicas sobre los beneficios de un consumo frecuente de frutos secos en la salud cardíaca, consultar el website de la ESA [www.esa.org.uk](http://www.esa.org.uk).
- (6) Kris-Etherton PM et al. Frutos Secos y sus constituyentes bioactivos; efectos en los lípidos y otros factores que afectan la salud. Revista Americana de Nutrición Clínica 1999; 3: 504S-511S.
- (7) Acta Consensuada en la Conferencia Internacional de la Dieta Mediterránea 2000: Grasa dietética, la Dieta Mediterránea y una vida larga y saludable. Londres. [www.chd-taskforce.de/2000consensusstatement/](http://www.chd-taskforce.de/2000consensusstatement/) acceso 11-04.
- (8) Kirkmeyer SV, Mattes RD Efectos de los atributos de los alimentos sobre el hambre y la ingesta alimentaria. Revista Internacional de la Obesidad 2000 24 (9), 1167-75. Para más evidencias científicas sobre los beneficios de un consumo frecuente de frutos secos en el mantenimiento del peso corporal, consultar el website de la ESA [www.esa.org.uk](http://www.esa.org.uk).
- (9) Jiang R et al. Estudio Prospectivo sobre el consumo de frutos secos y el riesgo de adquirir diabetes tipo 2 en la mujer. Revista Asociación Médica 2002; 288: 2554-2560.
- (10) Sabate J. Consumo de Frutos Secos y peso corporal. Revista Americana de Nutrición Clínica 2003. 78:647S-650S.
- (11) García-Lorda P, Megías Rangil I, Salas-Salvado J. Consumo de Frutos Secos, peso corporal y resistencia a la insulina. Revista Europea de Nutrición Clínica 2003; 57 (supl 1): S8-S11.

Comiendo Saludablemente,  
Viviendo Activamente

NOTA AEPA



European Snacks Association



Asociación Nacional de Fabricantes de Patatas Fritas y Productos de Aperitivo