



FRUTOS SECOS

Comer frutos secos ayuda a su corazón.

Descubra cómo las nueces, almendras, el maní, entre otros, ayudan a reducir el colesterol cuando se consumen como parte de una dieta equilibrada.

Los **frutos secos** son llamados así porque en su composición natural contienen menos de un 50% de agua.

Son alimentos muy energéticos, ricos en grasas saludables, en proteínas, así como en vitaminas y minerales.

Al consumirse como parte de una dieta saludable, ayudan a disminuir el colesterol LDL o “colesterol malo”, el cual se asocia a una de las principales causas de enfermedad cardiovascular. Además, ayudan a reducir su riesgo de desarrollar coágulos en las arterias, los cuales pueden causar un ataque cardíaco.





¿Qué elementos beneficiosos contienen los frutos secos ?

- ⇒ **Ácidos grasos monoinsaturados:** Este tipo de grasas son beneficiosas, ya que ayudan a disminuir el colesterol malo en la sangre y disminuyen el riesgo de enfermedad coronaria.
- ⇒ **Ácidos grasos Omega-3:** Presentes en las nueces, también contribuyen a disminuir el colesterol malo y a proteger su corazón.
- ⇒ **Fibra:** Ayuda a reducir el colesterol, además promueve la saciedad y ayuda a disminuir el riesgo de diabetes.
- ⇒ **Vitamina E:** Ayuda a disminuir el desarrollo de placas en las arterias, reduciendo el riesgo de infarto al corazón.
- ⇒ **L-arginina.** Es una sustancia que ayuda a mejorar la salud de las paredes de las arterias, haciéndolas más flexibles y menos propensas a coágulos de sangre que puedan bloquear el flujo de ésta.

- ◆ Una porción de frutos secos corresponde a 25-30 gramos de estos y proveen aproximadamente 175 calorías.
- ◆ Prefiera consumirlos sin sal