

# FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: CONOCE POR QUÉ SON UNA FUENTE DE ENERGÍA

Los **frutos secos y semillas** son alimentos con cáscara dura, como las nueces y las almendras. Para comerlos debes retirar la cáscara y consumir la semilla. Poseen **grasa** de gran valor nutricional. Por eso, se consideran una importante fuente energética.



## CARACTERÍSTICAS



**1.** Están compuestos de grasas en un 30 o 60%. Por ejemplo, las grasas de las nueces son más insaturadas que la de las avellanas y las almendras ([Fundación Española del Corazón, s.f.](#))

**2.** Contienen un aporte importante de proteínas y carbohidratos. Las proteínas las conforman en un 20% y los carbohidratos en un 7%. El resto es aportado en grasas, por eso es importante una alimentación consciente y no abusar del consumo de **frutos secos y semillas** ([Alimentos Argentinos, 2016](#)).



**3.** Se componen de menos del 50% de agua ([Fundación Española del Corazón, s.f.](#))



**4.** Aportan vitaminas, fibras y minerales. Entre las vitaminas se destaca la vitamina D y las del grupo B. También, poseen minerales como el magnesio, el manganeso, el fósforo, el zinc y el calcio ([Fundación Española del Corazón, s.f.](#))



## BENEFICIOS



Puede ayudar a controlar los niveles de colesterol. Las grasas que contienen los frutos secos y semillas son importantes para la salud del ser humano.



Los frutos secos y semillas contienen fibra que hace que comas menos y te sientas lleno (Mayo Clinic, 2019). La fibra aumenta el peso y tamaño de las heces y las ablanda, facilitando su evacuación. Por lo que ayuda a prevenir el estreñimiento (Mayo Clinic, 2021).



Contiene esteroides vegetales. En algunos alimentos los esteroides son añadidos como el jugo de naranja o la margarina. Es así como, en el caso de los **frutos y semillas**, se produce de forma natural y ayuda a reducir el colesterol (Mayo Clinic, 2019).



En conclusión, los **frutos secos y semillas** son un importante alimento energético que contiene muchos beneficios para tu salud. Por eso, debes incluirlos en tu dieta diaria, sin excederte, ya que contienen cantidades importantes de grasas y energía.