

Frutos secos






FRUTOS SECOS

Tanto los frutos como las frutas secas tienen una elevada carga calórica por lo que deben consumirse con moderación.

Las frutas secas contienen gran cantidad de fructosa que igualmente recomienda su consumo de forma moderada.

Todos ellos no contienen colesterol en su composición y algunos tienen unas grasas muy saludables (las nueces son un buen ejemplo)

Las castañas es el fruto seco que contiene menos calorías y azúcares.

| Variedades | Composición |
|--|--|
| <p>Nueces</p>  | <p>Son muy calóricos, con grasas muy saludables y poco azúcar. Contienen fósforo. Un puñado de ellos es muy saludable. Son un buen ingrediente de las ensaladas</p> |
| <p>Avellanas</p>  | <p>También son muy calóricas, contienen calcio y grasas saludables Su contenido de fibra y calcio es importante.</p> |
| <p>Almendras</p>  | <p>Similar cantidad de grasas que nueces y avellanas. Es uno de los frutos secos con más fibra. Contiene hierro en cantidades pequeñas. Son materia prima básica de la industria turroneira.</p> |

Pipas de girasol



Es un fruto seco de elevado consumo que a veces es poco saludable por tener elevada cantidad de sal en su presentación.

Cacahuetes



Comparte con las pipas de girasol su característica de elevado contenido de sal cuando se consumen pelados. Igualmente es un alimento muy calórico.

Castañas



Es el fruto seco que aporta a la dieta menos calorías, proteínas y grasas. Contiene además potasio, fibra y hierro.

Higos secos



Es un alimento que ha visto descender su consumo mucho. Tiene una importante cantidad de fibra pero mucho azúcar.

Ciruelas secas



Es una fruta seca cargada de azúcar, pero contiene también fibra y muy poca cantidad de grasa.

