

Semillas y frutos secos: sus beneficios para la salud

Seeds and nuts: their health benefits

Como la mayoría de los frutos secos, los beneficios de las nueces y semillas son numerosos para la salud. Su consumo se ha visto asociado con la disminución de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad.

Las nueces (macadamia, almendras y pistachos) están compuestas por ácidos grasos monoinsaturados (40-60 %) y saturados (7 %), fibra, potasio, magnesio, vitamina E y arginina.

El perfil nutricional de las nueces, permite que su consumo se asocie con la disminución de marcadores bioquímicos (lipoproteínas, glucosa), la presión arterial y el riesgo cardiovascular, lo que hace de su consumo un ingrediente ideal para una alimentación saludable.

En estudios prospectivos, se ha observado una disminución en la incidencia de infartos en individuos que consumen una porción de nueces. (Fraser y Cis. 1992).

Asimismo, varios estudios aleatorios han descrito a corto plazo, con planes de alimentación ricos en nueces y semillas, una reducción de presión arterial, colesterol, lipoproteínas de baja densidad, hemoglobina glicosilada y glucosa.

Se han publicado revisiones sistemáticas sobre el consumo de nueces y semillas y su efecto en marcadores bioquímicos y antropométricos basados en ensayos clínicos.

En la presente edición de Rednutrición, se presenta su artículo "Efecto benéfico de las semillas y nueces", en donde se señala que "las semillas y frutos secos incluidos en una dieta en porciones adecuadas, pueden reducir los procesos inflamatorios y, por lo tanto, el riesgo de enfermedades vasculares y enfermedades metabólicas".

Luz Elena Pale Montero, NC.
Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE
Editora