

Frutos secos y frutas desecadas

Energía para el otoño

Ambos tipos de producto aportan muchas calorías, pero nutritivamente son bien distintos



Nutritivos, sabrosos, energéticos, con mucha grasa e indigestos. Esta es la imagen, tan tópica como acertada, que tenemos de las almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, dátiles, castañas pistachos..., frutos secos que este otoño se recogerán en campos y bosques.

Las frutas desecadas (ciruelas, uvas pasas, higos, orejones de melocotón o albaricoque) poco tienen que ver con los frutos secos. Comparten el elevado poder calórico, pero su composición nutritiva (grasa, azúcares, proteínas, fibra...) es distinta.

Ambos constituyen un complemento idóneo de nuestra dieta, y resultan apropiados cuando hacemos deporte de larga duración o esfuerzos físicos intensos. Pero están desaconsejados para quienes siguen dietas bajas en calorías o sufren problemas digestivos. Y las frutas desecadas deben ser evitadas por los diabéticos y en algunos casos pueden causar alergias.

Los frutos secos son semillas pobres en agua y ricas en grasa (es el caso de

los oleaginosos : nuez, anacardo, almendra, avellana, pipas de girasol, cacahuete...) o en un hidrato de carbono complejo, el almidón (el caso de bellotas y castañas).

Durante la desecación de la fruta fresca, su contenido en agua se reduce, lo que da lugar a la concentración de los nutrientes. Su valor calórico es elevado (desde las 163 calorías cada cien gramos de las ciruelas secas a las 235 calorías de los orejones de albaricoque) por su abundancia (50%-60%) en hidratos de carbono simples. Son buena fuente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A, tiamina o B1 y niacina o B3, aunque el empleo de compuestos azufrados en la desecación destruye la vitamina B1. Su contenido en fibra soluble les confiere propiedades laxantes y permite que la liberación del azúcar en la sangre se realice gradualmente, proporcionando energía de un modo constante y evitando que los niveles de glucosa en sangre aumenten bruscamente. La ciruela y los dátiles desecados, por su gran cantidad de fibra

insoluble (celulosa), son eficaces para el estreñimiento y contribuye a reducir la tasa de colesterol.

Frutos secos: mucha grasa. Más de la mitad del contenido de los frutos secos son lípidos (grasas) con predominio de los saludables ácidos grasos insaturados: ácido oleico (en mayor cantidad en almendras y avellanas) y ácido olinoléico (en cacahuetes y nueces). La excepción es el coco, en el que son mayoritarias las grasas saturadas. Los frutos secos son ricos en ácidos grasos esenciales, que el organismo humano es incapaz de sintetizar y que resultan imprescindibles para la formación de membranas celulares, particularmente en las células nerviosas. El contenido mineral de los frutos secos es superior al del resto de frutas. En cuanto a vitaminas, carecen en general de vitamina C pero son ricos en B1 o tiamina, niacina o B3 y folatos. Y constituyen una de las fuentes vegetales más abundantes en vitamina E. Pero parte de la B1 y de la E se destruyen en el tostado. Aportan proteína y fibra en cantida-

des considerables, lo que favorece la movilidad intestinal y combate el estreñimiento.

Hay que masticarlos bien. Su gran contenido de grasas prolonga el tiempo de digestión de los frutos secos y puede provocar diarreas si el consumo es importante. Tanto frutos secos como frutas desecadas exigen una buena masticación y pueden resultar indigestos si se padecen problemas digestivos. Para aumentar su digestibilidad, conviene comerlos crudos o poco tostados (no fritos), no ingerir más de 50 gramos y masticarlos bien.

	VALOR ENERGÉTICO*	HIDRATOS DE CARBONO (%)	LÍPIDOS (%)	PROTEÍNAS (%)
FRUTAS DESECADAS				
Albaricoque seco (orejones)	234	55,7	0,7	4,8
Ciruelas secas	163	40	0,4	2,4
Higos secos	227	53	1,6	3,6
Melocotones secos (orejones)	219,5	53	0,8	3,4
Uvas pasas	264	66,5	0,5	2,5
FRUTOS SECOS				
Almendras	574,6	3,5	53,5	20
Avellanas	566	5,3	54,4	14,1
Cacahuetes	581	8,5	49	27
Nueces	602	4	59	14
Pipas de girasol	548	20	43	21,5
Pistachos	593,7	15,6	51,6	17,6
Castañas	165	36,6	2,2	2
Dátiles secos	227	57,1	0,2	2,8

* Valor energético, expresado en calorías por cada cien gramos de producto

Fuente: Tabla de composición de alimentos españoles. José Mataix Verdú, Mariano Mañas Almendros (eds), 1998.



Las frutas desecadas, por su elevado aporte de azúcares, han de evitarse si se tiene diabetes. Y si se comen habitualmente favorecen la aparición de caries dental. Un inconveniente de las frutas desecadas tratadas con derivados sulfurados es que estos compuestos pueden causar reacciones alérgicas en personas sensibles.

Alimentos cardiosaludables. Los frutos secos, y las nueces en particular puede ejercer un efecto preventivo de las enfermedades cardiovasculares. pero cacahuetes salados, pipas saladas y coco no son beneficiosos ante estas patologías. El consumo habitual y moderado de frutos secos reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), aumenta el colesterol HDL (beneficioso) y protege frente a la arteriosclerosis. Dicho beneficio es mayor si se incorporan los frutos secos a una dieta equilibrada como sustituto de alimentos ricos en grasas saturadas: mantequilla, lácteos enteros, embutidos y productos de bollería.

Por su riqueza en proteínas de alto valor biológico, los frutos secos deben formar parte de la dieta vegetariana, pues bien combinados con otros alimentos (lácteos, cereales o legumbres), son buena fuente de este nutriente. Los frutos secos, y particularmente los cacahuetes, pueden producir alergias; y debido a su gran contenido en grasa, las personas con problemas en la vesícula biliar y en el páncreas o con dificultad para la absorción de grasa, no deben consumir

El nutriente mayoritario de los frutos secos es la grasa, en las frutas desecadas lo son los hidratos de carbono

con frecuencia los frutos secos más grasos, como nueces (59% de grasa), avellanas (54%), almendras (53%) y pistachos (52%). Los menos grasos, y únicos que bajan del 40% de lípidos, son castañas (2%) y dátiles (0,2%).

La mejor conservación. Hay que guardarlos en frascos de cristal cerrados y en lugar fresco, seco y protegido de la luz y de los insectos. No deben conservarse en bolsas de plástico, acabarían enmoheciéndose. Es preferible comprar los frutos secos en pequeñas cantidades y con su cáscara, pues mantienen mejor sus propiedades y se conservan durante más tiempo que los pelados. Cuando más sabrosos se encuentran es en otoño. Evitemos los que presentan moho en la cáscara o en la semilla. La aflatoxina (toxina producida por un hongo), que fue descubierta en el cacahuete, puede perjudicar la salud.

Más información:
www.revista.consumer.es