



FRUTOS SECOS, ¿QUÉ SON Y QUÉ BENEFICIOS OBTENGO AL CONSUMIRLOS?

XOCHITL APARICIO FERNÁNDEZ¹ y Laura Gabriela Espinosa Alonso²

1 Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de los Lagos, 2 Instituto Politécnico Nacional - CIIDIR Sinaloa.
aflatoxinas@hotmail.com

Los frutos secos, por definición, son aquellos que de forma natural contienen menos del 50% de humedad en su composición; es decir, no contienen jugo. Dentro de este grupo, se contemplan las semillas como nueces, almendras, pistaches, piñones, nuez de la india y del brasil, entre otros. Son altamente nutritivos, con importantes cantidades de proteínas, vitaminas, minerales y grasa. Esta última, les confiere la calidad de ser sumamente calóricos, con hasta 600 kcal/ 100g, dependiendo del tipo de fruto. A pesar de ser muy energéticos, la evidencia científica ha demostrado que el consumo regular de frutos secos, como parte de una dieta saludable, tiene un importante impacto benéfico en la salud y el peso corporal. El objetivo del presente trabajo de divulgación es dar a conocer la composición química de los frutos secos de mayor consumo en nuestro país; así como los resultados de investigaciones recientes sobre los efectos de su consumo en la salud cardiovascular y el control del peso corporal.