



NUTRICIÓN: Las bondades de los frutos secos

Los frutos secos son unos alimentos con unos notables beneficios:

- Salud cardiovascular (protección ante el infarto de miocardio y cerebral)
- Ricos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (reducción LDL y nivel de lípidos en sangre)
- Previene el incremento de la homocisteína y por tanto el riesgo de enfermedades coronarias (ácido fólico)
- Control de la presión arterial (magnesio)
- Esteroles vegetales, fitoestrógenos y otros fitonutrientes, que podrían ser buenos para el corazón
- Reducción de la inflamación de las arterias. La arginina es necesaria para producir monóxido de nitrógeno, compuesto que contribuye a relajar y dilatar las arterias y otros vasos sanguíneos, favoreciendo un buen flujo sanguíneo.
- Aporte de proteínas
- Importante contenido en fibra e hidratos de carbono
- Antioxidante (vitamina E) que neutraliza los radicales libres y evita que éstos ataquen las células sanas)
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes mellitas tipo 2
- Acción protectora ante ciertos tipos de cáncer (Estudio Prospectivo Europeo sobre Cáncer y Nutrición (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition, EPIC) descubrió que cuantos más frutos secos y semillas consumían las mujeres, menor era su riesgo de padecer cáncer de colon. En el caso de los hombres, no se observó esta asociación.

Para información adicional:

902 104 507

sac@isola-alimentacion.es