

Fecha: 05-05-2025

Fuente: Msn Chile

Título: **Avellanas al alza: el fruto seco que conquista por su sabor, versatilidad y beneficios al corazón**

Visitas: 277.614

VPE: 3.134.119

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.msn.com/es-cl/noticias/other/avellanas-al-alza-el-fruto-seco-que-conquista-por-su-sabor-versatilidad-y-beneficios-al-coraz%C3%B3n/ar-AA1EaGfC>

En un contexto donde las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y el estrés metabólico están en alza, los frutos secos emergen como un superalimento cotidiano. Aunque a menudo se les teme por su contenido calórico, los expertos coinciden: su valor nutricional supera con creces sus calorías. La alimentación juega un papel fundamental en nuestro bienestar físico y mental, y mantener hábitos equilibrados y saludables es clave para lograrlo. En ese contexto, las avellanas se están ganando un lugar protagónico: este fruto seco no solo aporta múltiples beneficios al organismo, sino que además sorprende por su gran versatilidad en la cocina. “Al igual que la mayoría de los frutos secos, como las nueces y almendras, la avellana tiene un bajo contenido de agua y alto contenido de grasas. Sin embargo, son grasas que se consideran de buena calidad, denominadas grasas monoinsaturadas, como el ácido oleico, el cual contribuye a mejorar la salud cardiovascular y mejora el perfil lipídico de las personas.

Además, son buena fuente de fibra, no tienen colesterol y contiene vitamina E, que es un poderoso antioxidante”, asegura Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**. ¿Qué son los frutos secos? Se consideran frutos secos a aquellos alimentos de origen vegetal con bajo contenido de agua y una alta concentración de nutrientes. Se dividen en dos grandes grupos: Frutos secos verdaderos: nueces, avellanas, almendras, castañas. Frutas desecadas o semillas oleaginosas (aunque se consumen como frutos secos): maní (cacahuate), pistachos, piñones, anacardos (nuez de la India), semillas de girasol, chía, entre otros.

Aunque los especialistas advierten que ningún alimento, por sí solo, puede prevenir enfermedades, las avellanas destacan por contener compuestos directamente asociados a la salud del corazón, lo que las convierte en un aliado valioso dentro de una dieta equilibrada. “Se trata de la de L-arginina, que actúa como sustrato en la síntesis de óxido nítrico, un regulador clave del tono vascular y, por ende, de la presión arterial. Gracias a esta función, la L-arginina favorece la reactividad vascular y ayuda a mantener niveles normales de presión arterial”, explica la especialista. Un metaanálisis publicado en *The New England Journal of Medicine* demostró que consumir frutos secos 5 veces por semana reduce en un 20-25% el riesgo de enfermedades coronarias. Asimismo, su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (como el omega 3 en las nueces) contribuye a reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol. Frente a todos los beneficios que ofrecen las avellanas, no es de extrañar que hayan surgido en el mercado nuevas y sabrosas formas de incorporarlas a la dieta diaria.

Un buen ejemplo es la marca ecuatoriana de chocolates Paccari, que ha innovado con dos productos irresistibles a base de este fruto seco: una crema de avellanas y cacao —disponible en versiones con y sin azúcar— ideal para snacks o preparaciones dulces, y unas avellanas cubiertas con chocolate y crema de coco. Ambas alternativas son 100% orgánicas, veganas, libres de lácteos y elaboradas bajo un modelo de producción sustentable que promueve el comercio justo y el respeto por la biodiversidad. Además de consumir avellanas, Rodríguez recomienda incluir otro tipo de frutos secos en la dieta de las personas, eso sí, tomando en cuenta ciertas consideraciones. “Pueden ser almendras, nueces, castañas, pistachos, castañas de cajú.

Sin embargo, no debemos olvidar que a pesar de tener muchos nutrientes que pueden contribuir a prevenir enfermedades, también son alimentos altamente calóricos, y por lo tanto, deben consumirse con moderación y en preparaciones saludables: agregándolos en ensaladas, mezclándolos con lácteos en el desayuno, o bien como snack entre comidas”, concluye la especialista. </p>

Avellanas al alza: el fruto seco que conquista por su sabor, versatilidad y beneficios al corazón

Luzuri, 5 de mayo de 2025, Fuente: Msn Chile

En un contexto donde las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y el estrés metabólico están en alza, los frutos secos emergen como un superalimento cotidiano.

Aunque a menudo se les teme por su contenido calórico, los expertos coinciden: su valor nutricional supera con creces sus calorías. La alimentación juega un papel fundamental en nuestro bienestar físico y mental, y mantener hábitos equilibrados y saludables es clave para lograrlo. En ese contexto, las avellanas se están ganando un lugar protagónico: este fruto seco no solo aporta múltiples beneficios al organismo, sino que además sorprende por su gran versatilidad en la cocina. “Al igual que la mayoría de los frutos secos, como las nueces y almendras, la avellana tiene un bajo contenido de agua y alto contenido de grasas. Sin embargo, son grasas que se consideran de buena calidad, denominadas grasas monoinsaturadas, como el ácido oleico, el cual contribuye a mejorar la salud cardiovascular y mejora el perfil lipídico de las personas. Además, son buena fuente de fibra, no tienen colesterol y contiene vitamina E, que es un poderoso antioxidante”, asegura Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**. ¿Qué son los frutos secos? Se consideran frutos secos a aquellos alimentos de origen vegetal con bajo contenido de agua y una alta concentración de nutrientes. Se dividen en dos grandes grupos: Frutos secos verdaderos: nueces, avellanas, almendras, castañas. Frutas desecadas o semillas oleaginosas (aunque se consumen como frutos secos): maní (cacahuate), pistachos, piñones, anacardos (nuez de la India), semillas de girasol, chía, entre otros. Aunque los especialistas advierten que ningún alimento, por sí solo, puede prevenir enfermedades, las avellanas destacan por contener compuestos directamente asociados a la salud del corazón, lo que las convierte en un aliado valioso dentro de una dieta equilibrada. “Se trata de la de L-arginina, que actúa como sustrato en la síntesis de óxido nítrico, un regulador clave del tono vascular y, por ende, de la presión arterial. Gracias a esta función, la L-arginina favorece la reactividad vascular y ayuda a mantener niveles normales de presión arterial”, explica la especialista. Un metaanálisis publicado en *The New England Journal of Medicine* demostró que consumir frutos secos 5 veces por semana reduce en un 20-25% el riesgo de enfermedades coronarias. Asimismo, su contenido en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados (como el omega 3 en las nueces) contribuye a reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol. Frente a todos los beneficios que ofrecen las avellanas, no es de extrañar que hayan surgido en el mercado nuevas y sabrosas formas de incorporarlas a la dieta diaria. Un buen ejemplo es la marca ecuatoriana de chocolates Paccari, que ha innovado con dos productos irresistibles a base de este fruto seco: una crema de avellanas y cacao —disponible en versiones con y sin azúcar— ideal para snacks o preparaciones dulces, y unas avellanas cubiertas con chocolate y crema de coco. Ambas alternativas son 100% orgánicas, veganas, libres de lácteos y elaboradas bajo un modelo de producción sustentable que promueve el comercio justo y el respeto por la biodiversidad. Además de consumir avellanas, Rodríguez recomienda incluir otro tipo de frutos secos en la dieta de las personas, eso sí, tomando en cuenta ciertas consideraciones. “Pueden ser almendras, nueces, castañas, pistachos, castañas de cajú. Sin embargo, no debemos olvidar que a pesar de tener muchos nutrientes que pueden contribuir a prevenir enfermedades, también son alimentos altamente calóricos, y por lo tanto, deben consumirse con moderación y en preparaciones saludables: agregándolos en ensaladas, mezclándolos con lácteos en el desayuno, o bien como snack entre comidas”, concluye la especialista.