LITORALPRESS

Fecha: 29-04-2025
Fuente: Ossom
Título: **Avellanas: ¿por qué y cómo consumir el fruto seco de moda?**

Visitas: 3.781
VPE: 25.333

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: https://www.ossom.cl/avellanas-por-que-y-como-consumir-el-fruto-seco-de-moda/

Las avellanas destacan por su alto contenido de grasas de buena calidad, que contribuyen a mejorar la salud cardiovascular y el perfil lipídico de las personas. Además, son buena fuente de fibra, no tienen colesterol y son ricas en vitamina E, que es un poderoso antioxidante.  En un mundo ajetreado, y con tantas opciones de comida rápida a la mano, es fácil olvidar lo importante que es una buena alimentación. Lo cierto es que hábitos equilibrados y saludables a la hora de comer son claves para nuestro bienestar físico y mental.

En ese contexto, uno de los alimentos que se está robando las miradas son las avellanas, un fruto seco que no sólo destaca por sus beneficios para el organismo, sino también por su versatilidad.   “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 contienen vitamina E, que es un poderoso antioxidante”, asegura Ximena Rodríguez, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins**, agregando que también aportan “potasio, cobre, manganeso, fósforo, magnesio y fitoesteroles, además de contener elevados niveles de flavonoides y compuestos fenólicos”.   Si bien los especialistas coinciden en que es complejo atribuir la prevención de enfermedades a un solo alimento, lo cierto es que las avellanas contienen un compuesto que se relaciona directamente con la salud cardiovascular. “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”, comenta la experta de la **UBO**.

Junto con eso, por su elevada concentración de antioxidantes y de vitaminas con acción antioxidante, como la E y la C, el consumo de avellanas y sus derivados ayuda a reducir la formación de radicales libres y a disminuir el estrés oxidativo en las células del organismo.   En vista de todos estos atributos, han surgido en el mercado diversas opciones para incorporar este alimento en nuestra dieta habitual. Es el caso de la marca de chocolates ecuatoriana Paccari, que ha innovado con dos atractivos productos en base a este fruto. La crema de avellanas y cacao, en sus versiones con y sin azúcar, perfecta para snacks y también para recetas, y las avellanas cubiertas con chocolate y crema de coco.

Ambas opciones son 100% orgánicas, veganas, libre de lácteos y resultado de un proceso de producción sustentable, que vela por el cuidado de la biodiversidad y el trato directo y justo con los agricultores.   Además de las avellanas, Rodríguez recomienda incluir frutos secos en general en la dieta, 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, detallando además que las avellanas son una excelente alternativa para los deportistas, por su alto contenido de proteínas.   About Author /  admin  Leave a Comment