



5 BENEFICIOS DE COMER AVELLANA ESTA PRIMAVERA

De acuerdo con la *Fundación Española del Corazón (FEC)*, el consumo de frutos secos es imprescindible en una dieta sana y equilibrada. Por esta razón, **se recomienda la ingesta de tres a siete raciones semanales de aproximadamente 20 o 30 gramos**. Algunos de los frutos más saludables son las nueces, las avellanas, los anacardos o las almendras, y su composición «incluye menos del 50% de agua y un bajo contenido de hidratos de carbono, pero son ricos en proteínas y grasas», señalaron.

Beneficios

Las avellanas se caracterizan por su composición nutricional rica en «ácidos grasos insaturados, monoinsaturados, fibra, fósforo, magnesio, calcio, hierro, potasio, vitamina E, vitamina B6, folatos, tiamina y niacina», tal y como detalló la *Fundación Española de la Nutrición (FEN)*.

1. **Brindan energía.** Como ocurre con otros frutos secos, las avellanas contienen poca agua y un alto porcentaje energético.
2. **Aportan fibra y no tienen colesterol.** Por tanto, contribuyen al funcionamiento normal del aparato digestivo y regulan el tránsito intestinal.
3. **Contienen vitamina E**, al igual que un elevado contenido en folatos. Así, contribuyen a frenar el estrés oxidativo celular y a prevenir el desarrollo de enfermedades.
4. **Protegen al corazón de patologías** coronarias y equilibran los niveles de colesterol HDL y LDL.
5. **Aportan vitamina B6, tiamina y niacina** que contribuyen al metabolismo energético normal. Los altos niveles de minerales como el fósforo, el magnesio, el potasio o el calcio mejoran el sistema nervioso y muscular.

Recuerda que es mejor consumirlas en crudo y sin sal. No es aconsejable ingerirlas en grandes cantidades porque, como todos los frutos secos, aportan muchas calorías. Si tienes dudas, acércate a un especialista en nutrición.

Vía: ClickSalud