FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

NOQUIEROCOCINAR.COM
NQC
EST. 2013
ENJOY. WE COOK.

cen

Los frutos secos y las frutas desecadas son alimentos propios del otoño. Su principal característica es que son muy nutritivos.

Ambos resultan un buen complemento de nuestra alimentación, pero son especialmente apropiados para aquellas personas que hacen deporte de larga duración o esfuerzos físicos intensos. Sin embargo, están desaconsejados para quienes siguen dietas bajas en calorías, sufren problemas digestivos o alguno de estos alimentos les causa alergia.

Frutas desecadas: pasas, ciruelas, dátiles...

Las frutas secas, al tener menor cantidad de agua, concentran el resto de nutrientes, por eso, aportan más calorías que las frutas frescas.

¿ Qué nos aportan?

Más de la mitad de la energía que nos aportan las frutas secas es en forma de azúcares, pero además, son buena fuente de potasio, calcio, hierro, provitamina A, tiamina (B1) y niacina (B3). La ciruela y los dátiles secos, por su gran cantidad de fibra insoluble (celulosa), son muy eficaces para tratar el estreñimiento.

Frutos secos: nueces, almendras, manices, pistachos, castañas,..

¿Grasas buenas?

Más de la mitad del contenido de los frutos secos son grasas, con predominio de los saludables ácidos grasos insaturados.

La excepción es coco, en el que predominan las grasas saturadas. Sin embargo, las castañas, y los altramuces en lugar de grasas, nos aportan hidratos de carbono complejos.

Frutos secos

Las frutas secas, al tener menor cantidad de agua, concentran el resto de nutrientes, por eso, aportan más calorías que las frutas frescas.

¿Qué nos aportan?

El contenido mineral de los frutos secos es superior al del resto de frutas, destacando el magnesio, fósforo, potasio, calcio, hierro y oligoelementos como zinc y selenio (ambos, potentes antioxidante). En cuanto a vitaminas, carecen en general de vitamina C pero son ricos en niacina (B3) y folatos. Parte de la vitaminas B1 y E que aportan se destruyen en el proceso de tostado. Contienen proteína y fibra en cantidades considerables.

Sin embargo…

Los frutos secos tardan en digerirse debido a su alto contenido en grasas y si su consumo es excesivo pueden llegar a producir diarrea. Para aumentar su digestibilidad, conviene comerlos crudos o poco tostados (no fritos), no ingerir más de 50 gramos y masticarlos muy bien. Para que su consumo no desequilibre el aporte calórico de nuestra dieta y su beneficio sea mayor se deben incorporan a una dieta equilibrada como sustituto de alimentos ricos en grasas saturadas: mantequilla, lácteos enteros, embutidos y productos de bollería. Si combinamos los frutos secos con cereales, legumbres o lácteos, obtenemos una buena fuente de proteínas de alto valor biológico, por lo que se aconseja su inclusión en dietas vegetarianas.

La mejor conservación

Para lograr una perfecta conservación, hay que guardarlos en frascos de cristal bien cerrados y en un lugar fresco, seco y protegido de la luz. No deben conservarse en bolsas de plástico, ya que acabarían enmoheciéndose. Es preferible comprar los frutos secos en pequeñas cantidades y con su propia cáscara, pues mantienen mejor sus propiedades nutritivas y se conservan durante más tiempo que los pelados.

Frutos secos y colesterol

Incluir frutos secos en nuestra dieta (especialmente nueces) puede ejercer un efecto preventivo de las enfermedades cardiovasculares. El consumo habitual y moderado de frutos secos parece ser que reduce los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), aumenta el colesterol HDL (beneficioso) y protege frente al desarrollo de arteriosclerosis. Manices salados, pipas saladas y coco no son beneficiosos ante estas patologías.

Energía de frutos secos y frutas desecadas

Los frutos y frutas secas no tienen apenas agua, por lo que están concentrados en grasa e hidratos de carbono. Esto hace que su aporte calórico sea elevado:

alimento	kcal/100gr	Medida casera	Kcal	Unidad	Kcal
Almendra Cruda	589	Puño mano cerrada	118 kcal	------	-----
Nueces	645	Puño mano cerrada	129 Kcal	Unidad	32 Kcal
Castaña cruda	175	Docena	157 Kcal	Unidad	14 Kcal
Castaña asada	223	Docena	167 Kcal	Unidad	13 Kcal
Pasas	278	Puño mano cerrada	56 Kcal	-----	-----
Higo seco	248	-----	-----	Unidad	37 Kcal
Ciruela seca	172	-----	-----	Unidad	22 Kcal

Gracias a su interesante valor nutritivo se les considera alimentos apropiados para reponerse durante o después de un esfuerzo físico intenso y duradero, como es el caso de los deportes de larga duración. El esfuerzo que se mantiene en estos casos provoca que, conforme se van agotando las reservas de glucógeno, el organismo emplee las grasas como principal combustible energético. Y es aquí donde los frutos secos colaboran en el aporte de la energía extra que el deportista necesita.

Noche de los Finaos

La palabra finado, o finao, significada persona muerta y el Día de los Finados es el día de los difuntos.

Esta práctica consistía en una reunión de familiares, amigos y vecinos. Se hablaba (se recordaba a los finaos) y se comían los frutos de la época: castañas, nueces, almendras, manzanas del país y bizcochos, acompañando con anís, vino dulce o ron miel, por las frías temperaturas del otoño. En muchos lugares el rito se trasladaba a la calle con los ranchos de ánimas, que rondaban las calles al son de malagueñas o de algún otro canto. En otros pueblos iban rondando por las casas y recogiendo alguna ayuda económica para encargar una misa por los difuntos del pueblo.

En el caso de los más pequeños, éstos iban visitando las casas con una talega. Tocaban en las puertas y preguntaban "¿hay santos?". La dueña decía que sí, depositando en la talega frutos y frutas secas. Con el paso del tiempo, ha empezado a tener un cierto carácter lúdico-popular, ya que participa todo el pueblo e incluso se acompaña la noche con parrandas, ventorrillos y bailes de taifa.

NQC
EST. 2013
NOQUIEROCOCINAR.COM
ENJOY. WE COOK

cen