

DEFINICIÓN

Son aquellos frutos que contienen un bajo contenido de humedad. Por tanto su conservación es más prolongada y no hace falta consumirlos inmediatamente después de su recolección.

Se consideran frutos secos a las nueces, almendras, avellanas, pipas, orejones... y otros frutos que pueden conservarse secos.

TIPOS

- **Albaricoques y melocotones:** secos poseen un fuerte aroma agrídulce
- **Almendras:** la almendra dulce procede de los almendros de flor blanca mientras que la almendra amarga de los de flores rojizas. Las almendras están encerradas en una cáscara muy dura que se elimina cuando se ponen a la venta.

Hay que tener precaución con las almendras amargas ya que pueden ser tóxicas: Mantener fuera del alcance de los niños.

- **Anacardos:** forman una almendra arriñonada que crece en el tallo carnoso inferior del anacardo. Crudas son incomedibles.
- **Avellana:** es un fruto esférico de unos dos centímetros de diámetro con cáscara leñosa y delgada.
- **Cacahuetes:** es el fruto comestible de una leguminosa que madura bajo tierra. Tiene un elevado valor nutritivo puesto que contiene numerosas vitaminas, minerales y ácidos grasos no saturados. Son sanos pero muy calóricos.
- **Castañas:** su consumo es típico en otoño.
- **Dátiles:** una vez se ha efectuado la recolección basta con ponerlos a secar al sol a pesar de lo cual se mantendrán jugosos.
- **Higos:** a menudo, una vez secos, se someten a tratamiento al vapor y a continuación se empaquetan con papel de celofán. Los higos así

tratados presentan una superficie limpia. En cambio, los higos naturales secos no sometidos a este proceso y empaquetados directamente aparecen cubiertos por una capa de fructosa blanca cristalizada.

- **Maíz tostado:** es el grano de la mazorca salado y tostado.
- **Manzanas:** las mejores para secar son las ácidas que maduran más tardíamente
- **Nuez:** contenido elevado en ácidos grasos no saturados.
- **Pasas:** uvas muy maduras que se dejan colgadas al aire libre durante cuatro semanas.
- **Pepitas de girasol (pipas):** son muy sanas pero muy calóricas.
- **Piñones:** son las semillas del pino, muy oleosas. Su sabor recuerda a la almendra.
- **Pistachos:** sabor parecido a la almendra, ligeramente más dulce y aromático y color verde que hace de ellos un ingrediente muy apreciado en pastelería y repostería. Rico contenido en magnesio y calcio.
- **Semillas de calabaza:** elevado contenido en proteínas y ricas además en hierro, fósforo y zinc..
- **Sésamo:** apreciado valor nutritivo ya que contienen importantes ácidos grasos, vitaminas y minerales. Pueden utilizarse en pastelería tostadas o sin tostar.

COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO

Los frutos secos tienen la composición de las frutas, pero 465 veces más concentrada. Su valor energético ronda las 650 Kcal por cada 100g.

	Energía (kcal)	Lípidos (g)	Glúcidos (g)	Magnesio (mg)
Almendras	620	54	17	254
Avellana	656	60	15	150
Cacahuete	560	40	26	180
Castañas	199	2.6	40	34
Dátiles	306	0.60	73	63
Higos	275	1	62	72
Nuez	660	60	15	132
Pasas	324	1.3	75	36
Pipas	535	43	20	-
Pistachos	594	53.7	19	158
Piñones	635	60.5	20.5	-



Los frutos oleaginosos se distinguen por su riqueza en grasas, almidón y minerales:

- Lípidos: más de la mitad del peso alimenticio seco son lípidos con predominio de ácidos grasos insaturados:
 - Ácido oléico (almendras, avellanas)
 - Ácido linoléico (cacahuets, nueces)
- 20% proteínas.
- Glúcidos: contenido bajo.
- Minerales: alto contenido en sodio(Na), potasio(K), calcio(Ca), hierro (Fe), magnesio (Mg).
- Vitaminas: son pobres en vitaminas excepto en B1 y B2.

LOS FRUTOS SECOS SON RICOS EN DIVERSOS MINERALES (MAGNESIO, POTASIO...), PERO TAMBIÉN SON MUY CALÓRICOS.

CONSEJOS PRÁCTICOS

CONSERVACIÓN:

- Los pistachos deben guardarse en un lugar fresco, seco y protegido de la luz ya que si no pierden su color y se hacen rancios.
- Las avellanas, almendras y similares es preferible comprarlas con cáscara para que se conserven más tiempo,
- Si se compran pelados, troceados o rallados se hacen rancios y se enmohecen al cabo de poco tiempo.
- ◆ La almendra debido a su contenido en fibras duras puede resultar irritante para el tubo digestivo.
- ◆ Los frutos secos sin tostar se deberán guardar en un sitio fresco y seco. Los frutos secos tostados deberán mantenerse en un recipiente hermético.

PREPARACIÓN:

- La preparación más común es en crudo o tostados.
- Los frutos secos son muy utilizados también en repostería (tartas, bizcochos...) y en la preparación de algunos platos (ensaladas, sopas..), mejorando no sólo la presentación, sino también el sabor y valor nutritivo.

CONTRAINDICACIONES:

1. Dietas hipocalóricas
2. Insuficiencia renal.
3. Problemas masticatorios (a no ser que sea triturados y reducidos a polvo).
4. Patologías gastrointestinales.

Frutos Secos



AUTORES:

Luisa H. Hofmann (DUE)

Pablo Vidal-Ríos (Médico)

©Endocrino-PVR-Coruña 1999-2013



Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221

Fax.: 981-237578

Email: doctorvidalrios@gmail.com

<http://www.doctorvidalrios.com>