

FRUTOS SECOS



CASTAÑAS



CACAHUETES



NUECES



AVELLANAS



BELLOTAS



ALMENDRAS

ALMENDRAS

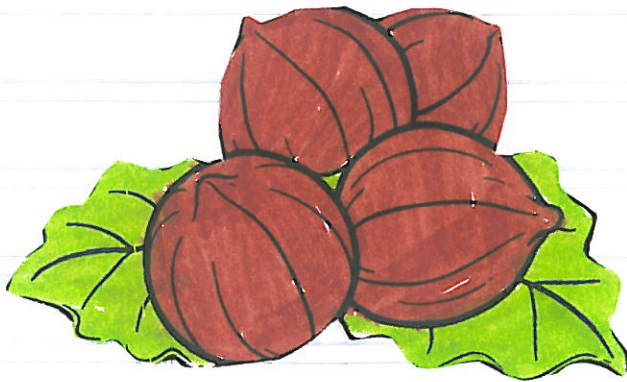


Las **almendras** son los frutos secos más ricos en ácidos grasos monoinsaturados y junto con las nueces las que presenta mayor contenido en ácido fólico.

Es el fruto seco más **cardiosaludable** gracias a su contenido en ácidos grasos esenciales que protegen el corazón y **reducen el colesterol malo**.

Las nueces son un alimento muy nutritivo de bajo contenido en agua y cuyo valor calórico es elevado.

LA AVELLANA



La avellana es un fruto seco que tiene su mejor momento en otoño. Las avellanas son fuente de ácidos grasos cardiosaludables (grasas insaturadas, ácidos grasos omega 3, ácidos oleicos y linoleicos), aliados del corazón. Ayuda a mantener en buen estado los vasos sanguíneos, y a bajar la presión arterial y el colesterol. Actúan contra el envejecimiento prematuro y enfermedades degenerativas. Son ricas en calcio, magnesio, potasio, hierro y fósforo. Son perfectas tanto para el esfuerzo (deportistas) como intelectual (estudiantes).

CAQUI



El caqui es una fruta tropical del otoño. Posee un notable valor nutritivo debido en gran medida a su riqueza en aminoácidos, vitamina A y vitamina C. Su proporción de glucosa y sacarosa y su bajo contenido en sal, hacen del caqui una fruta adecuada para diabéticos, hipertensos y personas con afecciones cardíacas y renales. Entre los minerales destaca su alto contenido en potasio. Posee también calcio, fósforo, hierro y sodio, aunque en cantidades poco importantes.

LA CASTAÑA

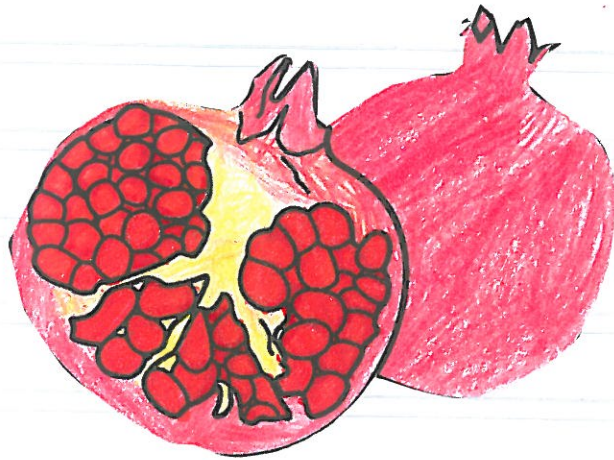


La castaña destaca por su contenido rico en agua, minerales y vitaminas, una composición más parecida a los cereales que a los propios frutos secos.

La parte comestible de la castaña es de color blanco amarillento y de sabor agradable y dulce.

Son buenas para la hipertensión. (excelente fuente de potasio y apenas contiene sodio), enfermedades cardíacas y problemas de riñón.

LA GRANADA



La granada, como fruta carnosa que es, posee elevado contenido en agua, siendo su valor energético muy bajo. Las proteínas representan un porcentaje muy bajo en su composición, aunque superior al de los lípidos.

Es una fruta rica en minerales, destacando el potasio, aunque también aporta fosforo, manganeso, calcio, hierro y magnesio. Entre las vitaminas, contiene principalmente vitaminas C, B1 y B2, aunque en pequeñas cantidades.

EL MEMBRILLO



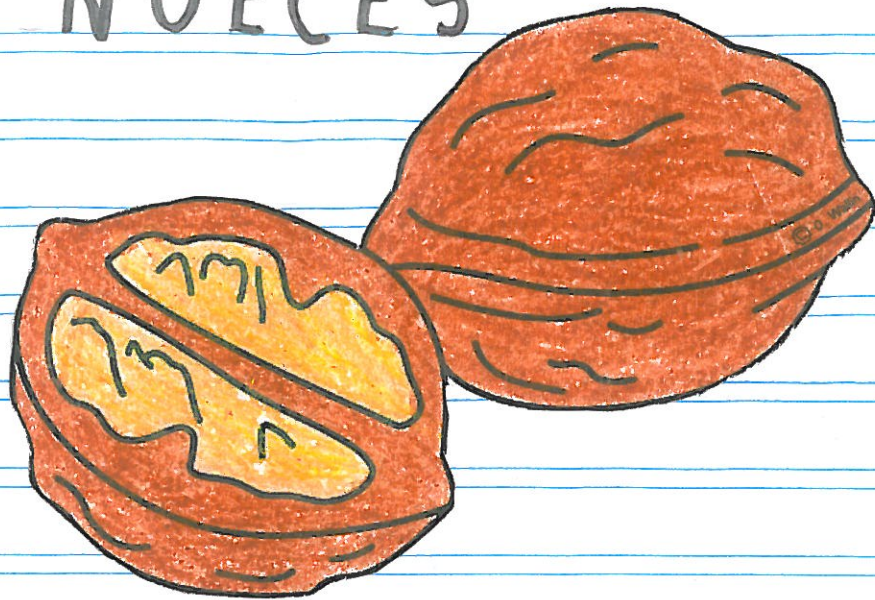
El membrillo es una fruta digestiva y astringente gracias a su contenido en fibra y taninos.

REDUCE EL COLESTEROL. Esta fruta es rica en pectinas adecuada para disminuir niveles elevados de colesterol en sangre.

ELIMINA EL ACIDO ÚRICO. El pigmento vegetal que da sabor a la fruta contiene ácido málico de efecto desinfectante que ayuda a eliminar ácido úrico.

BAJA LA HIPERTENSIÓN y es
EXPECTORANTE

LAS NUECES



Las nueces son fuente de ácidos grasos
cardiosaludables (grasas insaturadas ácidos
grasos omega 3 ácidos grasos oleicos
y linoleicos) aliados del corazón.
Ayudan a mantener en buen estado
los vasos sanguíneos y a bajar
la presión arterial y actúan contra
el envejecimiento prematuro.

enfermedades degenerativas.

Son perfectos tanto para el esfuerzo
físico (deportistas como intelectual
estudiantes).