
Frutos secos y salud

Publicado por El calatraveño - 05-05-2008 12:15:00

De enorme aporte nutritivo, los frutos secos requieren poca preparación y pueden comerse enteros, picados, molidos, al natural, tostados, con o sin sal, cubiertos de chocolate o caramelo, e incluso se emplean como guarnición en espectaculares platillos; usted ya los conoce y le interesará saber un poco más de ellos.

Quién lo hubiera dicho, los frutos secos fueron esenciales en la alimentación del hombre de las cavernas y aun en nuestros días podemos disfrutar de ellos, como botana, golosinas o acompañando alguna carne; además, de algunos se obtienen aceites o bien son empleados para elaborar mantequillas o harinas.

Se llama frutos secos a aquellos que no tienen textura blanda cuando están maduros y tienen apariencia como de madera. Se recomienda masticarlos muy bien para que no resulten indigestos.

Para quienes tienen dudas acerca de los beneficios a la salud, vale la pena mencionar que reciente estudio científico demostró que las personas que comen frutos secos cinco o más veces por semana tienen la posibilidad de reducir en 50% el riesgo de padecer enfermedades de corazón en comparación con los que nunca los consumen, gracias, principalmente, a que disminuyen las concentraciones de colesterol en la sangre.

=====

Re: Frutos secos y salud

Publicado por Arriero - 05-05-2008 23:47:16

Esas nueces pelás, esos panchitos, esas almendrillas...
En fin, que ricos los chochos. :P

=====