

---

Aug 01, 2017 | Escrito por Anais Lucena | 0

Las nueces tienen bajo contenido en agua y son ricas en ácido alfa-linoléico y ácidos grasos. Foto: Archivo

Las **nueces** tienen bajo contenido en agua y son ricas en ácido alfa-linoléico y ácidos grasos Omega 3 y 6. También son una fuente natural de **proteínas** de alta calidad y fibra, vitaminas, fitosteroles, aminoácidos esenciales, como la arginina, y minerales.

Un reciente comunicado de la **FDA** avaló la afirmación que comer 1,5 onzas por día de nueces de macadamia, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, sin aumento de la ingesta de grasas saturadas o calorías, puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria.

### **NUEZ DE MACADAMIA**

Las nueces de macadamia son nativas de Australia. En E.U, se cultivan comercialmente en Hawai y en menor medida en California y Florida. Los aportes a la salud cardiovascular de estos frutos secos se deben a que son ricos en omega 3 y 7, proteínas y minerales.

### **NUEZ DE NOGAL NEGRO**

La nuez negra se utiliza comúnmente como ingrediente alimentario en los Estados Unidos. Es un alimento rico en grasas no saturadas y proteínas. También contiene potasio, magnesio, fósforo, vitamina E y menos ácidos grasos omega 3 que las nueces comunes. Esta variedad contiene taninos, sustancia con beneficios antioxidantes y antiinflamatorios.

### **NUEZ DE NOGAL INGLÉS**

Consumida generalmente como un aperitivo o en ensaladas, la nuez de nogal inglés se utiliza como parte de la dieta para la hipertensión y la reducción del colesterol. También la cáscara tiene propiedades para tratar la inflamación de la mucosa gastrointestinal.

### **NUEZ PECÁN**

Las nueces pecanas, pacanas o nueces americanas contienen un alto valor nutricional. Son una buena fuente de proteína y rica en ácidos grasos omega 6 que ayudan a controlar el colesterol y a bajar el riesgo de cálculos de vesícula.

### **PIÑÓN O NUEZ DE PINO**

En líneas generales, consumir piñones de forma moderada puede resultar beneficiosos para estabilizar los niveles de colesterol en sangre.

### **ALMENDRAS**

Un estudio de la Universidad de Purdue, en Indiana, encontró que los individuos que consumían a diario 1.5 onzas de almendras tostadas ligeramente saladas experimentaron disminución del apetito y mejora de los niveles de vitamina E y grasas monoinsaturadas.

**Contenido Relacionado:** [Nueces: aliadas de la mujer](#) [1]

### **Categoría:**

- [Salud](#) [2]

### **Addthis:**

**Antetitulo:** Fuente de proteína

**Del día:** No

**Créditos:** El Siglo

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/conoce-las-propiedades-de-las-nueces>

**Links:**

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/nueces-aliadas-de-la-mujer>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>