



DIETA SALUDABLE: Por qué las nueces ayudan a adelgazar y tres recetas para incluirlas

Descripción



Cuando pensamos en perder peso, nos viene a la mente una dieta rica en frutas, verduras y pescado a la parrilla. No tenemos del todo claro dónde incluir las nueces. Sabemos que son saludables, sí, pero siempre hemos escuchado que se deben comer con moderación porque engordan. Y sí, la verdad es que hay que comerlos con moderación, pero no solo no engordan, sino que pueden ayudarte a adelgazar si sabes incorporarlos a tu dieta. Es el caso de los frutos secos, un alimento tan sabroso como saludable y nutritivo.

Es cierto que los frutos secos contienen grasa, pero la buena noticia es que se trata de grasa insaturada, la llamada “grasa saludable” que necesitas comer todos los días para que el cuerpo funcione correctamente. Eso sí, recuerda que solo debes consumir una ración de 30 gramos al día, que es un puñado, porque si te pasas, podría haber algún problemilla con los kilitos de más.

Beneficios de las nueces para adelgazar

efecto saciante

Comer un puñado de nueces crea un efecto de saciedad que dura horas, por lo que en la próxima comida (y por supuesto entre comidas) come menos y es probable que su conteo diario de calorías sea menor. Este efecto se debe al alto contenido en grasas vegetales saludables.

Tazón de nueces sin cáscara y sin cáscara. /

Imagen de medias en Freepik.

Reduce la grasa del vientre

El consumo de frutos secos se asocia con una menor acumulación de grasa en la cintura. Cuando dejas de acumular esa grasa, la proporción de masa muscular aumenta, lo que es beneficioso por varias razones, una de las cuales es que el músculo usa más energía, por lo que quemas más calorías.

Reduce las hormonas del apetito.

Incluir alimentos ricos en grasas saludables, como nueces, en su dieta ayuda a controlar el apetito al disminuir los niveles de grelina, la hormona que aumenta el hambre. Además, aumenta la cantidad de PYY, una hormona relacionada con la sensación de saciedad.

Reducir los niveles de colesterol

La grasa no saturada que se encuentra en las nueces es poliinsaturada y rica en ácidos grasos omega-3 (como el salmón), un lípido que su cuerpo necesita pero que no puede producir. Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso, ayudan a elevar los niveles de colesterol bueno y te protegen de enfermedades cardiovasculares.

Alto valor nutricional

Este fruto seco también es rico en antioxidantes, proteínas de origen vegetal y fibra, por lo que es un alimento ideal para tu desayuno saludable. Además, son fuente de magnesio y fósforo. Una ración de nueces proporciona el 11 % de la cantidad diaria recomendada de magnesio y el 10 % de fósforo.

Tres recetas con frutos secos que te ayudarán a adelgazar

Espaguetis de calabacín y manzana con pesto de aguacate y nueces

Espaguetis de calabacín y manzana con pesto de aguacate y nueces. /

Imagen de Freepik.

Ingredientes

Preparación

1.-

Comenzamos preparando la salsa pesto. En un procesador de alimentos, combine la albahaca, el aceite, las nueces, el aguacate y la levadura nutricional y mezcle. Sal al gusto y agrega unas gotas de limón para evitar que el aguacate se oxide. Reserva.

2.-

Con ayuda de un espiralizador de verduras, corta los calabacines en forma de espaguetis y sofríelos en una sartén con una gota de aceite.

3.-

Da forma a la manzana en forma de espagueti también, pero primero quita el corazón y córtala por la mitad horizontalmente para que sea más fácil.

4.-

Poner los dos tipos de espaguetis en un bol junto con la rúcula y mezclar todo con la salsa pesto. Cubrir con algunas nueces picadas y comer.

Ensalada de kale con garbanzos y nueces

Ensalada de kale con garbanzos y nueces. /

Imagen de Racool_studio en Freepik.

Ingredientes

Preparación

1.-

Lave y pique las hojas de col rizada, quitando los tallos duros. Ponlo en un bol.

2.-

Agregue el jugo de limón y una cucharada de mayonesa y mezcle. Después de unos minutos, la col rizada se habrá encogido y perdido su firmeza.

3.-

Agregue la manzana troceada, los garbanzos, las nueces picadas, los arándanos y la cucharada restante de mayonesa y mezcle bien.

4.-

Servir con un puñado de semillas de sésamo por encima.

Canelones de espinacas y nueces

Canelones de espinacas y nueces. /

Imagen de Thymolina en Freepik.

Ingredientes

- 20 láminas de pasta para canelones precocinados
- 1,2 kg de espinacas frescas
- 100 gramos de queso rallado
- 80 gramos de mantequilla
- 250 ml de leche
- 1 taza de nueces finamente picadas
- 2 dientes de ajo
- 10 gramos de harina de trigo
- 15ml de aceite de oliva
- sal y pimienta

Preparación

1.-

Primero hacemos la salsa bechamel. Poner la mantequilla en una sartén y, cuando se derrita, añadir la harina y tostar ligeramente antes de añadir poco a poco la leche, removiendo constantemente para que no queden grumos. Cuando obtenga una salsa un poco espesa y homogénea, agregue sal y pimienta al gusto.

2.-

Picar finamente los dientes de ajo y separarlos nuevamente. Antes de que se quemen, añadimos las nueces y las espinacas con una pizca de sal y cocinamos hasta que las espinacas estén tiernas y hayan reducido su tamaño. Agrega unas cucharadas de la salsa bechamel que preparaste para aligerar el relleno.

3.-

Rellena los canelones con la mezcla de espinacas que acabas de hacer y colócalos en una cacerola.

4.-

Cubrir con la salsa bechamel restante y espolvorear con queso rallado. Metemos en el horno a 220 grados durante 10 minutos.

Fecha de creación

junio 2023