



## El fruto seco para perder grasa que puedes incluir en tu dieta

### Descripción

No es nada nuevo que el concepto de “ponerse a dieta” o “ponerse a dieta” está más que desfasado y que adoptar un estilo de vida saludable que podamos mantener siempre es realmente efectivo y beneficioso; con ejercicio físico, buen descanso y una dieta variada. Pero si nuestro objetivo es adelgazar y adelgazar, existe un fruto seco que puede ayudar a conseguir ese resultado.

Según un estudio de la Facultad de Medicina de San Diego de la Universidad de California, dirigido por el Dr. Cheryl Rock y publicado en el Journal of the American Heart Association, los frutos secos pueden ser un gran aliado en estos casos.

El estudio concluye que una dieta alta en grasas no saturadas, como las nueces, tiene efectos similares en la pérdida de peso que una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos.

El estudio también indica que una dieta rica en nueces tiene un impacto positivo en los factores de riesgo que afectan la salud del corazón, como el colesterol.



## Así es el té al que las influencers son adictas: antioxidante, relajante y alto en fibra

“Uno de los hallazgos sorprendentes de este estudio fue que, a pesar de que las nueces tienen un alto contenido de grasas y calorías, una dieta rica en nueces se asoció con la misma magnitud de pérdida de peso que una dieta baja en grasas. Con base en los resultados de este estudio, así como en investigaciones previas sobre las nueces para la salud del corazón y el control del peso, hay una buena razón para comer un puñado de nueces todos los días”, explicó el investigador en ese momento.

Los beneficios de comer frutos secos todos los días. pixabay

### colesterol bueno

Para llegar a estas conclusiones, el equipo de investigación estudió a 245 mujeres obesas y con sobrepeso (de 22 a 72 años de edad) que participaron en una intervención conductual de pérdida de peso de un año. Los participantes fueron asignados aleatoriamente a tres dietas diferentes: una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos, una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos o una dieta

alta en nueces, alta en grasas y baja en carbohidratos.



## La fórmula mágica de los japoneses para vivir más de 100 años: Esta es su arma secreta

En este sentido, los resultados de los primeros seis meses de la intervención mostraron que la pérdida de peso promedio para todos los grupos fue de casi el 8% del peso basal. Aunque el grupo que siguió la dieta suplementada con nueces mostró resultados de pérdida de peso similares en comparación con los otros grupos, este grupo mostró una mejora significativa en los niveles de lípidos en comparación con los otros grupos, particularmente en mujeres con resistencia a la insulina, así como un aumento en el colesterol bueno (HDL).



## ¿comes nueces todos los días? Debes conocer esta información

Estos resultados se deben al aporte de grasas poliinsaturadas que se encuentran en los frutos secos. Y resulta que las nueces son el único fruto seco cuya grasa se compone principalmente de ácidos grasos poliinsaturados (13 g/oz), incluyendo una cantidad importante de ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido graso de origen vegetal omega-3 (2,5 g/oz). Esta contribución no fue aceptada por los otros grupos ya que se trataba principalmente de alimentos recomendados con alto contenido de grasas monoinsaturadas.

**Fecha de creación**  
julio 2023