



Los frutos secos que menos engordan y deberías incluir en tu dieta para perder peso

Descripción



Los frutos secos, aunque tienen un alto contenido calórico, son un alimento muy saludable que incluso puede incluirse cómodamente en una dieta de adelgazamiento. Por supuesto, debe elegir sabiamente el tipo de nueces que come para que las calorías no se disparen. Y si es un alimento tan calórico, ¿por qué es bueno para adelgazar? Te lo explicamos.

Los frutos secos se caracterizan por su efecto saciante, por lo que debes evitar otros alimentos hipercalóricos entre horas. Pero eso no es todo, ya que según algunos estudios, también pueden aumentar la termogénesis (acelerando el metabolismo) y el gasto energético, dificultando la acumulación de grasas.

Sin embargo, todo depende de cuántos frutos secos comas y qué frutos secos elijas. Si consumes de 20 a 30 gramos al día, te beneficiarás de todo lo que ofrecen sin sobrecargar tu dieta con calorías o grasas.

¿Cómo debes tomarlos para adelgazar?

La mejor forma de consumir frutos secos es entre horas, en esos momentos del día en los que entre horas se siente hambre. Es una excelente alternativa a otros productos hipercalóricos como la bollería o las galletas ya que, además de las calorías habituales, aporta otros muchos nutrientes útiles para el organismo.

Gracias a su alto contenido en fibra, los frutos secos previenen y alivian el estreñimiento a la vez que facilitan el proceso digestivo. Y ese es el nutriente que provoca ese efecto saciante que reduce el riesgo de picar otros alimentos menos saludables.

Foto de Marta Branco en Pexels

Los frutos secos que engordan menos

Y ahora sí, vamos con la lista de frutos secos que menos calorías aportan a tu organismo. Esta estimación corresponde a unos 28 gramos, la cantidad diaria recomendada:

1. Anacardos: Son los frutos secos con menos calorías y aportan 155 calorías por cada 28 gramos, además de estas calorías, los anacardos aportan minerales como el magnesio o el cobre.
2. Almendras: si comes unas 23 almendras, tu ingesta calórica es de unas 165 calorías. Pero las almendras también son los frutos secos más ricos en fibra, son ricas en proteínas, vitamina E, ácido fólico, calcio, fósforo y zinc.
3. Pistachos: La cantidad que debes consumir por día es de unas 47 unidades, lo que te da 168 calorías. Además de las calorías, los pistachos tienen mucho potasio, así como hierro y vitamina B6.
4. Avellanas: si comes 20 avellanas al día, estarás consumiendo 179 calorías además de vitamina E, un nutriente esencial para bajar la presión arterial.

Foto de Towfiq barbhuiya en Pexels

5. Frutos secos: existen diferentes tipos de frutos secos y cada uno tiene unas propiedades específicas. Las regulares te aportan unas 180 calorías por 7 nueces enteras, además de una gran cantidad de Omega 3. Las nueces de Brasil te aportan 184 calorías por apenas 8 unidades. Si consumes 6 u 8 pecanas ingerirás 193 calorías, aunque también puedes consumir flavonoides antioxidantes y combatir el colesterol. Y por último, las nueces de macadamia te aportan 201 calorías por cada 10 o 12 unidades.

6. Maní: En realidad, el maní no es un fruto seco sino una legumbre, pero siempre se ha tratado primero. Por cada 28 gramos, o lo que es igual a 8 unidades, quemarás 160 calorías. Pero no solo

eso, también estarás consumiendo proteínas y carbohidratos.

7. Castañas: Las castañas son las frutas secas con menos calorías y proporcionan solo 175 calorías por 100 gramos (49 calorías por 28 gramos). También contienen más agua y carbohidratos que otros frutos secos.

Eso sí, asegúrate de elegir siempre los frutos secos naturales, pero si no te gustan, mejor asados ??que fritos y sin sal añadida. Y si no los estás tomando para adelgazar, inclúyelos en tu dieta para obtener el resto de nutrientes beneficiosos para tu organismo.

Fecha de creación

octubre 2022