



¿Qué pasa en tu cuerpo si comes avellanas todos los días?

Descripción

Los frutos secos se encuentran entre los grupos de alimentos más recomendados por los nutricionistas para llevar un estilo de vida saludable. Aunque son productos hipercalóricos, aportan al organismo grasas saludables y mucha energía, por lo que su consumo está más que justificado incluso en una dieta de adelgazamiento. Hoy te vamos a hablar de las avellanas, de sus propiedades y de lo que pasa en tu organismo cuando te acostumbras a comer este fruto seco todos los días.



¿comes nueces todos los días? deberías saber eso

¿Qué pasa en tu cuerpo si comes avellanas todos los días?

Las avellanas son una rica fuente de nutrientes y grasas saludables. A continuación destacamos algunos de los pros y los contras de incluirlos en tu dieta.

Los principales beneficios de comer avellanas

1. **Mejora la salud del corazón:** las avellanas tienen un alto contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que pueden ayudar a reducir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL). Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.
2. **Fuente de antioxidantes:** las avellanas contienen antioxidantes como la vitamina E, que pueden proteger las células del cuerpo del daño de los radicales libres, lo que reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

3. Contribuye a la salud del cerebro: las avellanas contienen vitamina E, ácido fólico, grasas saludables y minerales como magnesio y zinc, que pueden ayudar a mantener la función cognitiva y prevenir enfermedades neurodegenerativas.
4. Ayuda a controlar el peso: aunque las avellanas tienen un alto contenido de calorías y grasas, también tienen un alto contenido de fibra y proteínas, lo que puede ayudar a controlar el apetito y ayudarlo a mantenerse satisfecho por más tiempo.
5. Estimular el sistema inmunológico: Las avellanas son ricas en minerales como manganeso, cobre y magnesio, que pueden ayudar al sistema inmunológico a funcionar correctamente y ayudar a mantener la salud de los huesos.
6. Salud de la piel y el cabello: la vitamina E y los ácidos grasos que se encuentran en las avellanas pueden mejorar la salud de la piel y el cabello, hidratándolos y protegiéndolos.



¿Qué pasa si comes aguacate todos los días?: conoce los

efectos del alimento de moda

Desventajas de comer avellanas

Sin embargo, es importante recordar que cualquier cosa en exceso puede ser dañina. Comer demasiadas avellanas puede provocar un aumento de peso, ya que son muy altas en calorías. Incluso si eres alérgico a las avellanas, definitivamente no debes dejar de comerlas.

avellanas pixabay

¿Cuántas avellanas puedes comer al día?

La cantidad diaria recomendada de este fruto seco ronda los 20 o 30 gramos, que es un puñado pequeño. Además, recuerda que es importante llevar una dieta equilibrada y variada, que incluya una gran variedad de alimentos.

Fecha de creación

abril 2023