



¿Qué pasa si como nueces todos los días? Esto deberías saber

Descripción

Cuidar la dieta y realizar actividad física moderada varias veces a la semana son dos requisitos básicos para una vida sana, uno de los propósitos de año nuevo más habituales. Incluso si incluimos ciertos alimentos en nuestra dieta todos los días, podemos aumentar aún más nuestro bienestar.



Esto pasa cuando tomas una cucharada de cúrcuma al día

Los expertos coinciden en que comer frutos secos forma parte de una dieta saludable. Las nueces, en particular, reciben la mayoría de los elogios. A continuación, obtendrá más información sobre los múltiples beneficios de este producto y la mejor manera de incorporarlo a su vida cotidiana.



Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando comes demasiada pimienta

Beneficios de Comer Nueces Diariamente



Descubre qué pasa en tu cuerpo cuando comes yogur todos los días: te sorprenderás

Ayuda a controlar los niveles de colesterol.

El consumo diario de frutos secos es una forma muy eficaz de controlar los niveles de colesterol. Sus ácidos grasos esenciales ayudan a reducir el colesterol malo (LDL) a la vez que aumentan los niveles de colesterol bueno (HLD). También son útiles para controlar la presión arterial y la diabetes.



El superalimento que comen los astronautas que les ayuda a adelgazar

Mejorar la salud intestinal

El consumo diario de frutos secos nos ayuda a mejorar nuestra salud intestinal. Su alto contenido en fibra, vitaminas y minerales lo convierte en el complemento ideal para una dieta saludable.

Comer algunas nueces te llena y previene el aumento de peso. pexels

Ayuda a controlar el peso

Comer un puñado de frutos secos al día también puede ayudarnos a controlar nuestro peso. Y si bien es un alimento bastante alto en calorías, también llena mucho, por lo que comerlo puede evitar ingerir otros tipos de alimentos con alto contenido de grasas y calorías.

La combinación de ejercicio físico y una dieta saludable es la clave para una vida saludable. pixabay

¿Cuántas nueces hay que comer al día para estar sano?

Aunque las nueces tienen muchos beneficios, deben tomarse con moderación. No aumentamos su utilidad comiendo más cada día. Una medida ideal sería consumir diariamente un pequeño puñado de estos frutos secos. Son unos 30 gramos, o unas 5 o 6 nueces, según el tamaño.

Un plato de nueces. Shutterstock

Esta cantidad de frutos secos nos aporta alrededor de 150 a 180 calorías ya que es un alimento relativamente alto en calorías. Sin embargo, no debemos olvidar que comemos grasas saludables, que son muy beneficiosas para el organismo.



El superalimento que puedes comer todos los días que te ayudará a perder peso

En términos concretos, el consumo de alrededor de 25 gramos de nueces cubre casi el 90% de nuestro requerimiento diario de ácidos grasos omega-3.

Los beneficios de comer frutos secos todos los días. pixabay

La mejor forma de comer frutos secos todos los días

Los frutos secos no solo son un alimento muy nutritivo, sino que también se pueden consumir en cualquier momento sin ningún problema. Una buena opción es tomar un puñado a media mañana o entre comidas. También pueden incorporarse a una variedad de recetas, desde ensaladas hasta pasteles, y consumirse en cualquier momento del día.

Fecha de creación

junio 2023