

FAESaludable: LAS AVELLANAS

Las avellanas son originarias de Asia y se han convertido en un fruto seco muy consumido y apreciado debido a sus propiedades nutricionales y a su sabor. Son uno de los frutos secos más deliciosos que existen. Pero sus propiedades van mucho más allá de lo meramente gastronómico. Tienen un alto contenido de vitamina E, aportan calcio, son muy energéticas y también ayudan a combatir el colesterol.

Las avellanas son uno de esos frutos secos que son requeridos no sólo por su sabor, sino también por sus increíbles propiedades.

Estas son las principales propiedades de la avellana:

En primer lugar, **su contenido de vitamina E es muy alto**, razón por la cual es perfecto para el beneficio de la piel y su correcta nutrición.

Son muy energéticas, aportando alrededor de 600 calorías cada 100 gramos. De todas formas, también aportan fibras y minerales como el calcio, por lo que son buenísimas para evitar problemas óseos.

Las avellanas tienen ácidos grasos monoinsaturados, que son muy buenos para combatir el colesterol alto, al igual que muchos otros frutos secos.

Son muy sencillas de incorporar en todo tipo de comidas, ya sean dulces o saladas. Incluso por sí solas son deliciosas.

Valor nutricional de las avellanas:

En cuanto a macronutrientes, las avellanas están compuestas por:

En un 76% por grasas, principalmente omega 9

Proteína vegetal 7%

Carbohidratos 7%

Además, las avellanas son una buena fuente de fibra.

En cuanto a micronutrientes, estos frutos secos nos aportan **vitaminas** B9 o folato, E o ácido ascórbico. Entre los **minerales** que tienen las avellanas podemos destacar el potasio, sodio, selenio, hierro, zinc y yodo.

Las avellanas aportan aproximadamente 655 kcalorías por cada 100 gramos; contienen **flavonoides**, capaces de mejorar la circulación y favorecer la salud del cerebro; grasas saludables que pueden ayudar a proteger la salud del corazón, porque son ricas en grasas poliinsaturadas y monounsaturadas saludables y bajas en grasas saturadas menos saludables y son una buena fuente de ácido oleico, que puede ayudar a reducir los niveles de colesterol malo.

Las avellanas crudas son una fuente moderada de proteína vegetal, que aportan energía física al cuerpo y agilidad mental al cerebro, además de servir para reparar las células de hueso, músculo y otros órganos dañados.





BENEFICIOS DE LAS AVELLANAS:

- Uno de los aminoácidos (proteína vegetal) que contienen las avellanas, la arginina, contribuye al buen funcionamiento del sistema cardiovascular, del sistema inmunológico e interviene en la formación de tejido.
- Cuida de tu piel, cabello y uñas desde dentro incluyendo avellanas en tu dieta habitual.
- Las avellanas son beneficiosas para mantener el tono muscular, estabilizar el ritmo cardíaco, prevenir la hipertensión, cuidar los vasos sanguíneos y favorecer la vasodilatación.
- Estos frutos secos son excelentes para contribuir a cuidar nuestros dientes y huesos.
- Las grasas de las avellanas son cardiosaludables, pero además, junto con la fibra que contienen, las avellanas tienen un efecto saciante.
- Nos ayudan a prevenir la anemia ferropénica.
- Las avellanas son beneficiosas para mejorar el rendimiento intelectual y favorecer la memoria.
- Las avellanas contribuyen a la formación de glóbulos blancos, la defensa de nuestro organismo ante patógenos.
- Los ácidos grasos que contienen son utilizados como fuente de energía y son necesarios para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K), participan en la formación de algunas hormonas y regulan la temperatura corporal.
- Las avellanas retrasan el envejecimiento debido a su estupendo aporte en antioxidantes.
- Gracias a su contenido en fibra, estos frutos secos reducen los picos de glucosa en sangre y contribuyen a estabilizar los niveles.
- Pueden ser muy beneficiosas para reducir el síndrome premenstrual.
- Las avellanas son un alimento que combaten la debilidad y cansancio físico y mental y que favorece el funcionamiento de nuestro sistema nervioso central y periférico.
- Ayuda a prevenir diabetes tipo 2.



Debido a su alto valor calórico es importante no excederse en el consumo de avellanas. Para beneficiarnos de sus grasas saludables y otras propiedades podemos tomarlas tres veces por semana

Son capaces de aumentar el perfil nutricional de recetas saludables, como las ensaladas, proporcionando grandes beneficios para la salud, por lo que son una buena idea para incluir en la dieta diaria.