

## Descubre cómo las nueces pueden mejorar tu salud cardíaca

**L**as nueces no solo son ricas y versátiles, sino que también están repletas de nutrientes que pueden tener un impacto positivo en la salud de las personas, destacando la protección del corazón hasta la mejora de la función cerebral.

“Una porción de 28 gramos de nueces, equivalente aproximadamente a 14 mitades, contiene alrededor de 185 calorías. Aunque son calóricas, las nueces son una fuente rica en grasas saludables, especialmente ácidos grasos omega-3, que son cruciales para la salud del corazón y el cerebro”, explica la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Además de su contenido en grasas saludables, las nueces también proporcionan una cantidad significativa de proteína vegetal (4.3 gramos por porción) y fibra dietética (1.9 gramos por porción).

“Estas características convierten a las nueces en un excelente aliado para la salud digestiva y el control del peso, ya que también entregan una sensación de saciedad”, agrega la Dra. Eliana Reyes.

En este sentido, la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética, detalla algunos de los principales beneficios de este superalimento.

1. Salud cardiovascular: Las nueces son ricas en grasas poliinsaturadas y omega-3, que pueden ayudar a

reducir la inflamación y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

2. Mejora cognitiva: Los nutrientes presentes en las nueces, como los ácidos grasos omega-3 y los antioxidantes, contribuyen a mejorar la función cerebral y proteger contra enfermedades neurodegenerativas.

3. Antioxidantes: Las nueces contienen antioxidantes como la vitamina E y compuestos fenólicos que combaten el daño oxidativo en el cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades crónicas.

4. Control del peso: A pesar de su densidad calórica, las nueces pueden ayudar en el control del peso debido a su capacidad para aumentar la saciedad gracias a su contenido en proteínas y fibra.

5. Salud ósea: Las nueces también aportan minerales esenciales como magnesio y fósforo, que son fundamentales para la salud de los huesos.

“Incorporar nueces en una dieta equilibrada puede ser una manera saludable de mejorar tu bienestar general. Sin embargo, debido a su alto contenido calórico, es recomendable consumirlas en porciones moderadas para maximizar sus beneficios sin exceder la ingesta calórica diaria recomendada”, concluye la Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética.