

FRUTOS SECOS. Desde el punto de vista alimenticio la principal característica de los frutos secos es, sin duda, su alto contenido energético, superior al del azúcar (4 kilocalorías por gramo) y cercano al de los aceites y grasas (9 kcal por gramo). Así nos encontramos desde los piñones (6,74) a las castañas (1,96), pasando por las almendras (5,99), avellanas (6,43), cacahuets (5,71), semillas de girasol (5,82) o pistachos (5,98). Pero lo más interesante es su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados (anticolesterolémicos) de modo que una nuez o dos almendras proporcionan tanto ácido linoleico como lo haría un huevo, un litro y cuarto de leche o varios filetes de ternera. También son muy ricos en vitamina E antioxidante (tocoferol), desde los 26,6 mg por 100 gramos de las avellanas a los 2,3 de las castañas.