Frutos secos *sin miedo*

La etiqueta calcula sus calorías con una fórmula. Cuando lo midieron en personas de verdad, el cuerpo se quedaba con menos. Y cómo te los comes cambia la cuenta.

Lo que de verdad te quedas · ración de 28 g

ALMENDRAS

129 kcal

La etiqueta dice 168-170. Medido en 18 personas: todo lo que entraba y lo que salía.

NUECES

146 kcal

Calculadas: 185. Un 21 % menos de lo que pone.

Cómo te las comes cambia las cuentas · kcal por gramo que te quedas



En crema, tu cuerpo se queda con todas (lo mismo que dice la etiqueta). Enteras y crudas, casi un tercio menos: al masticarlas se rompen en trozos grandes que se guardan parte de la grasa.

Sigue en la página 2

¿Y engordan?

En 33 ensayos clínicos, añadir frutos secos a la dieta no subió ni el peso, ni el índice de masa corporal, ni la cintura.

En otro, 137 personas tomaron 43 g de almendras al día durante 4 semanas: su peso no cambió, y sin que nadie se lo dijera comieron menos del resto.

Tu chuleta

- **Enteras y al natural**: crudas mejor que tostadas, y tostadas mejor que picadas.
- **La crema, para un capricho**: es la forma en la que te quedas con todas sus calorías.
- **La ración de los estudios**: 28 g; en los ensayos de almendras, 42-43 g al día.

Fuentes: Novotny, Gebauer y Baer, Am J Clin Nutr 2012 (PMID 22760558; lo financiaron el USDA y el Almond Board of California) · Baer, Gebauer y Novotny, J Nutr 2016 (PMID 26581681) · Gebauer y cols., Food Funct 2016 (PMID 27713968) · Flores-Mateo y cols., Am J Clin Nutr 2013, metaanálisis (PMID 23595878) · Tan y Mattes, Eur J Clin Nutr 2013 (PMID 24084509). Información general: no sustituye a tu médico ni a tu nutricionista.