

# El fruto seco antiinflamatorio que reduce los niveles de colesterol y mejora la digestión

06/11/2025



Los frutos secos que reduce los niveles de colesterol y mejora la digestión son nueces de macadamia se posicionan como un snack nutritivo y antiinflamatorio que suma beneficios para el corazón y la digestión. Su textura cremosa y sabor suave las hace fáciles de incorporar en la dieta diaria, ya sea como picoteo o en cremas y aderezos. Aquí repasamos por qué merecen un lugar en tu despensa.

El nutricionista David Ruiz destaca: “además de ricas en magnesio y bajas en ácidos grasos omega-6, uno de los grandes problemas de los frutos secos, las nueces de macadamia tienen un **alto contenido en grasas saludables**, por lo que son ideales para cuidar de tu corazón y mantener unos niveles óptimos de colesterol».

# Los frutos secos cuidan tu corazón y la glucemia

Originarias de Australia, se distinguen por su alta proporción de ácidos grasos monoinsaturados, especialmente omega-9, que contribuyen a bajar el colesterol malo y la inflamación.

Además, su fibra y bajo aporte de hidratos favorecen un control más estable de la glucosa, según estudios que vinculan su ingesta regular con menor riesgo de diabetes.



El fruto seco antiinflamatorio que reduce los niveles de colesterol y mejora la digestión

## Antioxidantes y digestión

Las nueces de macadamia contienen tocotrienol, una forma de vitamina E, y abundantes flavonoides que neutralizan radicales libres y frenan la inflamación sistémica. Como señala María Puntí: «son una buena fuente de fibra, por lo que ayudan a mantener el **equilibrio en la flora intestinal** y a mejorar el tránsito digestivo», clave para la salud general.

No conviene excederse: un puñado aporta unas 200 calorías, por

lo que la moderación es esencial. Aun así, trabajos de la Universidad de Newcastle señalan que sus efectos antiinflamatorios compensan parte del exceso energético. Y como advierte María Puntí: **“Al triturarlas se facilita su absorción y se potencia su sabor»**.

En cuanto a la porción, Puntí remarca que la cantidad varía según el nivel de actividad y objetivos personales. **“Dependerá de la actividad física de cada persona y sus objetivos, pero en torno a cinco estaría perfecto”**, concluye la experta, una guía práctica para integrar las nueces de macadamia sin excederse.

Además de fibra y proteínas, **estas semillas son saciantes y pueden colaborar con la pérdida de peso al reducir el apetito**. Incorporarlas como crema o en pequeñas raciones aporta textura y nutrición. En resumen, si buscas un picoteo saludable y cardioprotector, las nueces de macadamia son una opción recomendable y sabrosa.

Fuente: La Cien