

Frutos secos y semillas: proteína y energía

Ordenados de **mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías** y debajo, la **proteína**. Son muy nutritivos pero **calóricos**: la ración saludable es **un puñado (~30 g) al día**, preferiblemente al natural o tostados sin sal. Valores por 100 g.

Semillas de cáñamo

Puñado ~30 g · valores por 100 g



553 kcal

P 32 g de proteína · Muy proteico

Proteína completa; añádelas a yogures y ensaladas.

Pipas de calabaza

Puñado ~30 g · valores por 100 g



559 kcal

P 30 g de proteína · Muy proteico

Muy proteicas y ricas en magnesio.

Cacahuetes

Puñado ~30 g · valores por 100 g



567 kcal

P 26 g de proteína · Muy proteico

El fruto seco más proteico; en realidad es una legumbre.

Mantequilla de cacahuete

Puñado ~30 g · valores por 100 g



588 kcal

P 25 g de proteína · Muy proteico

Que sea 100% cacahuete, sin azúcar ni aceites añadidos.

Almendras

Puñado ~30 g · valores por 100 g



579 kcal

P 21 g de proteína · Muy proteico

Saciantes y ricas en calcio y vitamina E.

Pipas de girasol

Puñado ~30 g · valores por 100 g



584 kcal

P 21 g de proteína · Muy proteico

Ricas en vitamina E; vigila la sal de las saladas.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy proteico (≥20 g) ● Proteico (12–20 g) ● Moderado (<12 g)



Un puñado al día: nutritivos pero calóricos

Aportan grasa saludable, proteína, fibra y minerales, y sacian. Elígelos al natural o tostados sin sal, nunca fritos ni con miel. Un puñado (~30 g) es la ración ideal; en cremas, que sean 100% del fruto seco, sin azúcar ni aceites añadidos.

Frutos secos y semillas: proteína y energía

Ordenados de **mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías** y debajo, la **proteína**. Son muy nutritivos pero **calóricos**: la ración saludable es **un puñado (~30 g) al día**, preferiblemente al natural o tostados sin sal. Valores por 100 g.

Crema de almendras

Puñado ~30 g · valores por 100 g



614 kcal

P 21 g de proteína · **Muy proteico**

Cremosa y saludable; sin azúcar añadido.

Pistachos

Puñado ~30 g · valores por 100 g



562 kcal

P 20 g de proteína · **Muy proteico**

Proteicos y con fibra; saciantes.

Anacardos

Puñado ~30 g · valores por 100 g



553 kcal

P 18 g de proteína · **Proteico**

Cremosos; base de salsas veganas.

Semillas de sésamo

Puñado ~30 g · valores por 100 g



573 kcal

P 18 g de proteína · **Proteico**

Calcio y grasa buena; base del tahini.

Semillas de lino

Puñado ~30 g · valores por 100 g



534 kcal

P 18 g de proteína · **Proteico**

Omega-3 vegetal; mejor molidas para absorberlas.

Semillas de chía

Puñado ~30 g · valores por 100 g



486 kcal

P 17 g de proteína · **Proteico**

Fibra y omega-3; gelifican con líquido.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy proteico (≥20 g) ● Proteico (12–20 g) ● Moderado (<12 g)



Un puñado al día: nutritivos pero calóricos

Aportan grasa saludable, proteína, fibra y minerales, y sacian. Elígelos al natural o tostados sin sal, nunca fritos ni con miel. Un puñado (~30 g) es la ración ideal; en cremas, que sean 100% del fruto seco, sin azúcar ni aceites añadidos.

Frutos secos y semillas: proteína y energía

Ordenados de **mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías** y debajo, la **proteína**. Son muy nutritivos pero **calóricos**: la ración saludable es **un puñado (~30 g) al día**, preferiblemente al natural o tostados sin sal. Valores por 100 g.

Tahini (pasta de sésamo)

Puñado ~30 g · valores por 100 g



595 kcal

P 17 g de proteína · Proteico

Grasa buena y calcio; en hummus y salsas.

Nueces

Puñado ~30 g · valores por 100 g



654 kcal

P 15 g de proteína · Proteico

Ricas en omega-3 vegetal; buenas para el corazón.

Avellanas

Puñado ~30 g · valores por 100 g



628 kcal

P 15 g de proteína · Proteico

Aromáticas; grasa saludable monoinsaturada.

Piñones

Puñado ~30 g · valores por 100 g



673 kcal

P 14 g de proteína · Proteico

Muy calóricos; basta una pequeña cantidad.

Nueces de Brasil

Puñado ~30 g · valores por 100 g



659 kcal

P 14 g de proteína · Proteico

Riquísimas en selenio; 1-2 al día es suficiente.

Crema de avellanas (sin azúcar)

Puñado ~30 g · valores por 100 g



628 kcal

P 14 g de proteína · Proteico

Solo avellana; nada que ver con las cremas de chocolate.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy proteico (≥ 20 g) ● Proteico (12–20 g) ● Moderado (< 12 g)



Un puñado al día: nutritivos pero calóricos

Aportan grasa saludable, proteína, fibra y minerales, y sacian. Elígelos al natural o tostados sin sal, nunca fritos ni con miel. Un puñado (~30 g) es la ración ideal; en cremas, que sean 100% del fruto seco, sin azúcar ni aceites añadidos.

Frutos secos y semillas: proteína y energía

Ordenados de **mayor a menor proteína**. El número grande son las **calorías** y debajo, la **proteína**. Son muy nutritivos pero **calóricos**: la ración saludable es **un puñado (~30 g) al día**, preferiblemente al natural o tostados sin sal. Valores por 100 g.

Pacanas

Puñado ~30 g · valores por 100 g



691 kcal

P 9 g de proteína · Moderado

Dulces y grasas; similares a la nuez.

Nueces de macadamia

Puñado ~30 g · valores por 100 g



718 kcal

P 8 g de proteína · Moderado

Las más grasas; muy calóricas, ración mínima.

Coco (pulpa seca)

Puñado ~30 g · valores por 100 g



660 kcal

P 7 g de proteína · Moderado

Muy graso y saturado; con moderación.

Castañas

Puñado ~30 g · valores por 100 g



196 kcal

P 3 g de proteína · Moderado

La excepción: pocas grasas, más almidón; menos calóricas.

Proteína (color de la etiqueta): ● Muy proteico (≥ 20 g) ● Proteico (12–20 g) ● Moderado (< 12 g)



Un puñado al día: nutritivos pero calóricos

Aportan grasa saludable, proteína, fibra y minerales, y sacian. Elígelos al natural o tostados sin sal, nunca fritos ni con miel. Un puñado (~30 g) es la ración ideal; en cremas, que sean 100% del fruto seco, sin azúcar ni aceites añadidos.