

# Beneficios de los frutos secos

Ác. Oleico  
Omega 3 - Omega 6



Protegen nuestra  
salud Cardiovascular.

Yodo, Magnesio  
Calcio y Fósforo



Mantiene los huesos  
fuertes y sanos.

Fósforo y Vitamina E



Ayudan al desarrollo  
y protección cerebral.

Alimento	Ración	Equivalencia
Almendra	15-20 g	10-12 unidades
Avellana	25-30 g	18-20 unidades
Pistacho	15-20 g	15-20 unidades
Piñón	25-30 g	30-35 unidades

Número de raciones de frutos secos recomendadas según la edad	
Edades comprendidas	Frecuencia recomendada
Niños de 3 a 9 años	3-4 raciones semanales
Niños de 10 a 12 años	4-5 raciones semanales
Adolescentes	5-7 raciones semanales
Adultos	5-7 raciones semanales
Ancianos	3-5 raciones semanales



Los menús de esta escuela son supervisados cada mes por el equipo de dietistas – nutricionistas de Cesnut Nutrición. Si tiene alguna duda acerca del menú puede ponerse en contacto con nosotros: [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com).