

¿POR QUÉ
COMER...?



ALMENDRAS

VIT.
B3

VIT.
B9

VIT.
A

CALCIO

MAGNESIO

SODIO

Es la semilla comestible del almendro, se encuentran dentro de una vaina, pero en los mercados las encontramos sin la vaina, tanto crudas como tostadas, tienen un alto valor nutritivo y saludable, su sabor es delicioso.

BENEFICIOS

- Tiene gran cantidad de antioxidantes que protegen el organismo del daño oxidativo.
- Evitan el envejecimiento prematuro, y varias enfermedades entre ellas el cáncer.
- Alto contenido de vitamina E, protege las membranas celulares de daños externos.
- La vitamina E, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, Alzheimer y cáncer.
- Apto para diabéticos, su contenido de magnesio controla el azúcar en la sangre.

CURIOSIDADES

Las calorías de las almendras son difíciles de digerir, por lo tanto no se absorben y por el contrario ayuda a elevar el metabolismo y a quemar grasa.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
610

H.Carbono
5,4 gr

Proteínas
18,7 gr

Grasas
54,1 gr

Fibras
13,5 gr