

¿POR QUÉ  
COMER...?



## ANACARDOS

VIT.  
**B3**

VIT.  
**B9**

VIT.  
**C**

CALCIO

YODO

MAGNESIO

Botánicamente hablando es muy curioso porque a la misma vez produce un fruto seco de cáscara dura y forma arriñonada, cuya semilla es el anacardo y un fruto fresco que en América latina se conoce como marañón.

### BENEFICIOS

- Contiene cobre que participa en la formación de los glóbulos rojos.
- Mantiene las estructuras de los vasos sanguíneos, nervios, huesos, cabello y piel.
- Tiene Magnesio que es esencial para el sistema nervioso, muscular y esquelético.
- Aporta hierro, esencial para el transporte de oxígeno a todas las células.
- El zinc y el selenio ayudan a las defensas a eliminar los virus y bacterias.

### CURIOSIDADES

El nombre de Anacardo se lo dio el monje naturalista Francés André thevet, por su forma de corazón invertido: Ana= hacia arriba y cardium = corazón.

VALOR  
NUTRICIONAL  
100 Gr

Calorías  
**577**

H.Carbono  
**30,5 gr**

Proteínas  
**17,5 gr**

Grasas  
**42,2 gr**

Fibras  
**2,9 gr**