

FAESaludable: LAS ALMENDRAS

La **almendra** es el fruto del almendro (*Prunus dulcis*). Este alimento es originario de Oriente Medio, pero es Estados Unidos el mayor productor del mundo. En España (segundo productor mundial), las variedades más corrientes son la marcona, la mollar y la amarga.

Se recomienda consumir más o menos un puñado de almendras al día (30 g, unas 20 unidades), para proporcionar al organismo las cantidades mínimas recomendadas para un buen funcionamiento del organismo. Las almendras tienen **gran aporte de calorías, aproximadamente 600 kilocalorías por 100 gramos, por lo que se tienen que incorporar a una dieta saludable, y no se debe abusar de ellas.**

Las almendras contienen gran cantidad de **grasas monoinsaturadas saludables para el corazón, antioxidantes, y nutrientes,** propiedades muy importantes para el buen funcionamiento del organismo. Este fruto seco, además de consumirlo solo, lo podemos incorporar en nuestra dieta diaria en **ensaladas, verduras, como postre, con frutas, etc.**

NUTRIENTES DE LAS ALMENDRAS (por cada 100 g):

| | | |
|------------------------|--------------------|--------------------------|
| Calorías: 580 kcal | Magnesio: 270 mg | Grasas: 49,93 g |
| Agua: 4,41 g | Zinc: 3,12 mg | Saturadas: 3,80 g |
| Fibra: 12,50 g | Hierro: 3,71 mg | Monoinsaturadas: 31,55 g |
| Proteínas: 21 g | Manganeso: 2,18 mg | Poliinsaturadas: 12,33 g |
| Carbohidratos: 21,55 g | Calcio: 269 mg | Fósforo: 481 mg |



PRINCIPALES COMPONENTES:

Vitaminas: (Cantidad diaria recomendada por 100 g):

- Vitamina B1: 16%
- Vitamina B2: 76%
- Vitamina B3: 24%
- Vitamina B6: 11%
- Vitamina B9: 11%
- Vitamina E: 171%

Fósforo: nos ayuda mantener un correcto estado del sistema nervioso central, las conexiones y el funcionamiento cerebral. Mejora la resistencia física e interfiere en la formación de huesos y dientes.

Calcio: ayuda a mantener unos dientes y unos huesos fuertes, previniendo la aparición de osteoporosis.

Magnesio: Tiene una acción desestresante, ayuda a la desconstrucción y relajación de la musculatura, favoreciendo la relajación.

Vitamina E, selenio y zinc: antioxidantes, protege a la piel de radicales libres.



Unas buenas razones para tomar almendras a diario:

-**Son ricas en antioxidantes:** Las almendras son ricas en antioxidantes , como la vitamina E, que protegen las células contra el daño oxidativo, un importante contribuyente del envejecimiento y la enfermedad. Los antioxidantes de las almendras se concentran principalmente en la capa marrón de la piel, por este motivo es siempre mejor dejar de lado las blanqueadas (sin piel), así conseguimos más beneficios para nuestra salud.

-**Ayudan a controlar el azúcar:** Las almendras son un alimento rico en magnesio, un mineral que la mayoría de personas no tienen de manera suficiente. Una ingesta elevada de magnesio tiene importantes beneficios en el síndrome metabólico y en la diabetes tipo 2.

-**Mejoran el nivel de presión arterial.** Niveles bajos de magnesio están fuertemente ligados a padecer presión arterial alta, lo que indica que las almendras pueden ser muy beneficiosas para controlar la presión arterial.

-**Reducen los niveles de colesterol.** Comer 1-2 puñados de almendras al día puede ayudarnos a reducir levemente los niveles de colesterol LDL.

-**Evitan que se oxide el colesterol LDL.** La piel de las almendras es rica en polifenoles antioxidantes, los cuales se ha podido demostrar que ayudan a evitar la oxidación del colesterol. El colesterol LDL puede oxidarse, lo cual es crucial en el proceso de parecer enfermedad del corazón. Comiendo almendras está demostrado que se puede reducir de manera importante la LDL oxidada.

-**Reducen el hambre, así como las calorías consumidas.** Las almendras son bajas en carbohidratos y altas en nutrientes como las proteínas y la fibra. Se sabe que tanto la proteína como la fibra nos ayuda a estar más saciados. Con eso conseguimos sentirnos más llenos, por lo que acabamos comiendo menos calorías.

Unas buenas razones para tomar almendras a diario:

-**Nos ayudan a perder peso.** Alrededor del 10-15% de las calorías de los frutos secos no son absorbidos, y hay evidencias de que el consumo de nueces nos ayuda a aumentar de manera ligera el metabolismo. Combinado esto con las propiedades que tienen para combatir el hambre, tiene sentido que los frutos secos son muy positivos para ayudarnos a adelgazar.

-**Tienen propiedades antiinflamatorias.** Las almendras contienen compuestos fenólicos que tienen efectos antiinflamatorios en el organismo.

-**Mejoran el crecimiento en los niños.** El gran aporte de elementos esenciales que poseen, ayudan al organismo en el crecimiento.

-**Reducen el malestar general del organismo.** Las almendras contienen salicilatos, sales formadas por ácido salicílico, componente que contiene la aspirina. Por ello consumir un puñado de almendras reduce el malestar general del organismo.

-**Reducen el riesgo de contraer cáncer de colon.** Estudios han demostrado que las dietas ricas en fibras ayudan a disminuir el riesgo de contraer cáncer de colon. Las almendras contienen un alto contenido de fibras, por lo que tienen un efecto preventivo en la formación de células cancerígenas.

-**Normalizan el tránsito intestinal.** En el núcleo de las almendras se encuentra un gran contenido de fibras, solubles e insolubles, que ayudan al organismo a regular el tránsito intestinal y tiene un efecto saciante en el organismo.

¿Cómo conservar y consumir las almendras?

- Se guardarán en recipientes de cristal, limpios, bien cerrados y en lugar fresco, seco y oscuro.
- Las almendras con cáscara se conservarán mejor durante más tiempo.
- Si se adquieren con cáscara, al agitarse no se debe escuchar ruido en su interior; sería señal de que la almendra se ha separado y está en mal estado.