




16 de febrero

Día mundial de las almendras



Es un alimento rico en ácidos grasos, proteínas y carbohidratos, así como en vitaminas, minerales y compuestos bioactivos beneficiosos para la salud.

-  Alto valor proteico y rico en arginina, importante para el **funcionamiento cardiovascular y muscular**.
-  Potencial efecto prebiótico debido a su contenido **alto en fibra y polifenoles**.
-  Los polifenoles y vitamina E brindan un **efecto antioxidante y antiinflamatorio**, reduciendo el estrés oxidativo.



¡Las almendras son más que un simple snack! Sus subproductos, como el bagazo generado al preparar la bebida de almendras, pueden ser utilizados en deliciosos horneados saludables como galletas o pasteles. ¡Aprovecha al máximo su versatilidad!

Además, al diversificar tu consumo con preparaciones que incluyan almendras u otros frutos secos, puedes alcanzar la **recomendación semanal de 3 a 7 porciones (20–30 gramos por porción al día)**, lo cual tendría impactos positivos en la salud cardiovascular, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

