

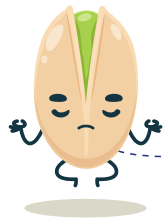
Día Mundial del Pistacho

¿Por qué es importante incluirlo en nuestra alimentación?

Es un alimento sabroso y versátil, rico en minerales como magnesio y potasio, así como en vitaminas K y B.



Posee capacidad antioxidante y antiinflamatoria que brinda múltiples beneficios.

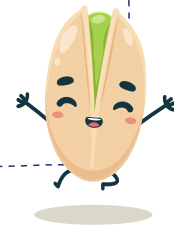


Función cognitiva

Contiene antioxidantes que pueden ayudar a proteger las células nerviosas del daño. Esto podría conducir a **reducir el riesgo de neurodegeneración y deterioro de la memoria.**

Modulación de la microbiota intestinal

Modifica positivamente su composición, **aumentando el número de bacterias beneficiosas**, ayudando a mantener la salud intestinal.

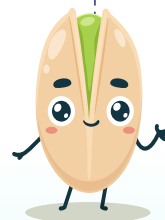


Salud de la retina

Estudios sugieren que la presencia de **luteína y zeaxantina** en este alimento podrían **disminuir el riesgo de degeneración macular.**

Mejora el perfil lipídico

Investigaciones mostraron que el consumo de pistachos puede ser una forma efectiva de **mejorar el perfil de lípidos en sangre** reduciendo el colesterol total.



Fuente: Mateos, R., Salvador, M. D., Fregapane, G., & Goya, L. (2022). Why Should Pistachio Be a Regular Food in Our Diet?. *Nutrients*, 14(15), 3207.