

DESATE EL CRUJIENTE PODER DE LAS ALMENDRAS

HAY UN GRAN PODER detrás de la textura crujiente de las almendras, ya que además tienen proteína energizante, fibra que ataca al hambre y nutrientes esenciales en cada puñado. Onza por onza, las almendras son la nuez de árbol con el mayor nivel de proteína, fibra, calcio, vitamina E, riboflavina y niacina. También es uno de los alimentos con el más alto nivel de magnesio. ¡Todo lo bueno viene en empaques pequeños!

SÓLO UNA ONZA AL DÍA es una forma satisfactoria de recibir más de los nutrientes que su cuerpo necesita para acabar el día.

LAS ALMENDRAS LE AYUDAN A CONSUMIR MÁS nutrientes que su cuerpo necesita, como proteína, fibra y grasas buenas. Ya sea en el hogar, en el trabajo o en el camino, las almendras son una forma versátil y satisfactoria de dar energía a estilos de vida saludables y activos, así como una forma sencilla de agregar un toque crujiente a las comidas y colaciones de todos los días.



1 OZ = 23 ALMENDRAS

PROTEÍNA 6g

La proteína es el sostén del cuerpo; ayuda a formar y conservar músculos, huesos, piel y uñas; lo mantiene satisfecho.

FIBRA 4g • 16% DV

Ayuda a promover la saciedad y la salud digestiva; ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.

GRASAS MONOINSATURADAS 9g

Las grasas buenas para el corazón ayudan a disminuir el colesterol LDL (malo) y a aumentar el colesterol HDL (bueno).

VITAMINA E 7.3mg • 35% DV

Antioxidante que ayuda a proteger las células contra daño y promueve piel y cabello saludables

POTASIO 200mg • 6% DV

Regula la presión arterial; es importante para la salud cardíaca y la contracción de músculos.

CALCIO 75mg • 8% DV

Ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes.

MAGNESIO 77mg • 20% DV

Ayuda a regular la función de los músculos y nervios, los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial.

RIBOFLAVINA 0.3mg • 20% DV

Vitamina B que ayuda a convertir los alimentos en combustible; importante para la producción de glóbulos rojos.

NIACINA 1mg • 6% DV

Vitamina B que ayuda a la producción de energía.

FÓSFORO 135mg • 15% DV

Ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes; desempeña un papel en la forma en que el cuerpo usa y almacena energía.

HIERRO 1mg • 6% DV

Lleva oxígeno a todas las células del cuerpo; desempeña un papel importante en la producción de energía.

Evidencias científicas sugieren, pero no prueban, que comer 1.5 onzas de la mayoría de las nueces, como las almendras, como parte de una dieta baja en grasa saturada y colesterol puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca. Una porción de almendras (28g) tiene 13g de grasa insaturada y sólo 1g de grasa saturada.

Notas: Fuente para todos los valores nutrimentales: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 26, 2013. Todos los valores se basan en raciones de una onza de almendras.

Fuente para todas las funciones de nutrientes: Ross, C.R. editors, et al. (2014). Modern nutrition in health and disease (11th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Tomado de <http://www.nutnet.ir/dl/Modern%202013.pdf>.

El porcentaje de Valor Diario ayuda a determinar cuánto de un nutriente en particular contribuye con las necesidades diarias promedio. Cada nutriente se basa en 100% del requisito diario (para una dieta de 2,000 calorías).

Visite Almonds.com para ver el archivo para imprimir.

Documento #2014HP0010 © 2015 Almond Board of California. Todos los derechos reservados.

 **california
almonds**
Almonds.com