

LIBERE EL PODER CRUJIENTE DE LAS ALMENDRAS

HAY UN GRAN PODER en lo crujiente de las almendras, con proteína energizante, fibra para combatir el hambre y nutrientes esenciales en cada puñado saludable: Onza por onza, las almendras son la nuez de árbol con los más altos índices de fibra, calcio, vitamina E, riboflavina y niacina. También es uno de los alimentos con el más alto nivel de magnesio, y entre las nueces con el más alto nivel de proteína. ¡Todo lo bueno viene en empaques pequeños!

SOLO UNA ONZA AL DÍA es la mejor manera de ayudar a satisfacer más de los nutrientes que su cuerpo necesita para dominar el día.

LAS ALMENDRAS LE AYUDAN A OBTENER más de los nutrientes que su cuerpo apetece como proteína, fibra y grasas saludables. Así sea en casa, en el trabajo o para llevar, las almendras son una forma satisfactoria y versátil de alimentar estilos de vida saludables y una forma muy sencilla de adicionar un poderoso crujiente a comidas y refrigerios diarios.



1 ONZA = 23 ALMENDRAS

PROTEÍNA 6g

La proteína es el complemento esencial del cuerpo; ayuda a formar y preservar los músculos, huesos, piel y uñas; también ayuda a mantenerle satisfecho.

FIBRA 4g • 13% DV

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

GRASAS MONOINSATURADAS 9g

Las grasas buenas para el corazón que ayudan a disminuir el colesterol LDL (“malo”) e incrementar el colesterol HDL (“bueno”).

VITAMINA E 7.3mg • 50% DV

Antioxidante que ayuda a proteger las células contra el deterioro y promueve la salud en el cabello y la piel.

POTASIO 210mg • 4% DV

Regula la presión sanguínea; importante para la salud cardíaca y la contracción de los músculos.

CALCIO 75mg • 6% DV

Ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes.

MAGNESIO 76mg • 6% DV

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

RIBOFLAVINA 0.3mg • 25% DV

Vitamina B que ayuda a convertir la comida en energía; importante para la producción de glóbulos rojos.

NIACINA 1mg • 6% DV

Vitamina B que ayuda a la producción de energía.

FÓSFORO 135mg • 10% DV

Ayuda a desarrollar y mantener huesos y dientes fuertes; juega un papel importante en cómo el cuerpo usa y almacena energía.

HIERRO 1mg • 6% DV

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

Buenas noticias acerca de la grasa. las guías alimentarias para los Estados Unidos recomiendan que la mayoría del consumo de grasa sea de grasa insaturada. Una porción de almendras (28g) tiene 13g de grasa insaturada y sólo 1g de grasa saturada.

Notas: Fuente para todos los valores nutricionales: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, 2015. 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/Modem%202013.pdf>.

El porcentaje del 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 © 2017 Almond Board of California. Todos los derechos reservados.

california
almonds®
Almonds.com