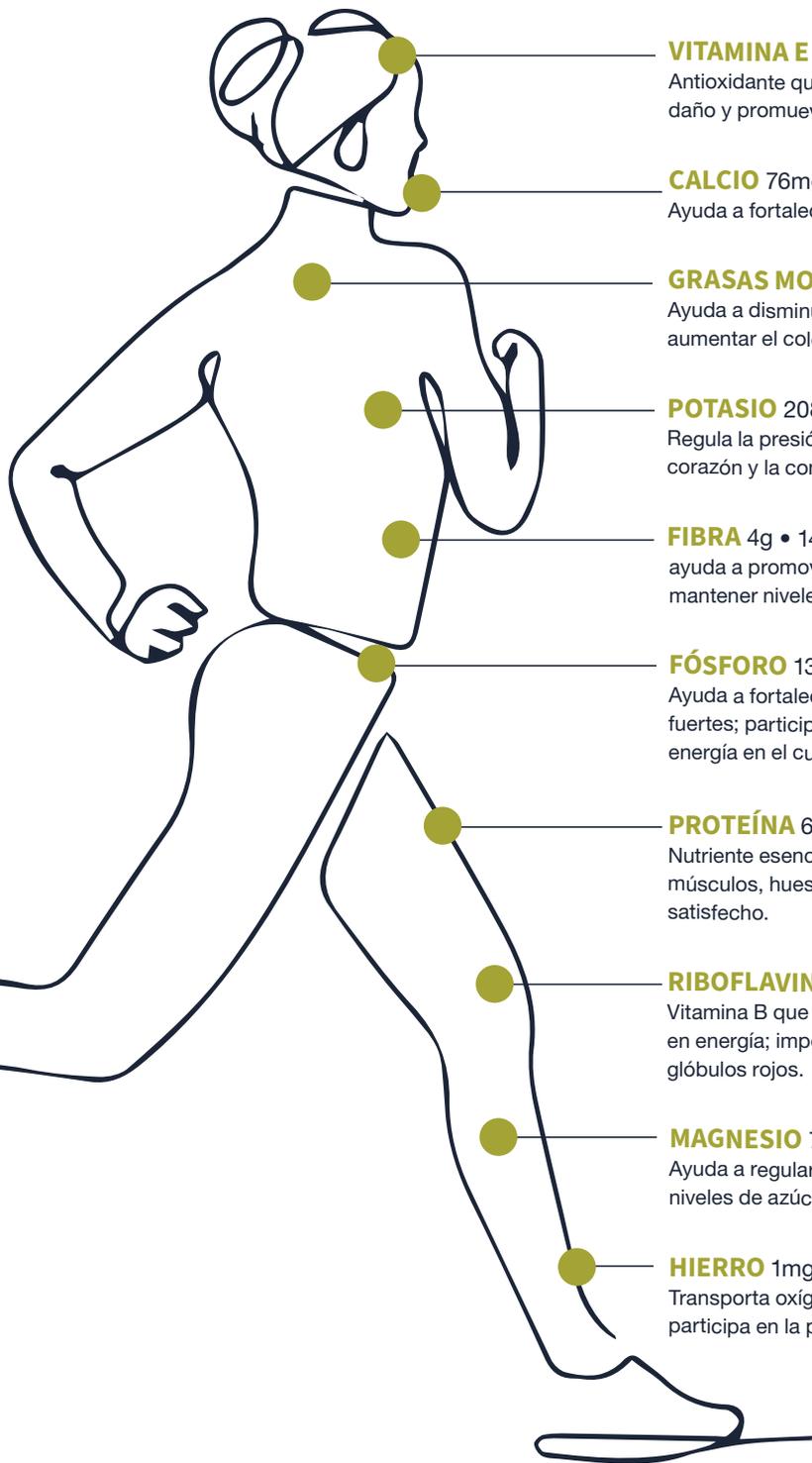


BENEFICIOS NUTRICIONALES DE PIES A CABEZA EN UNA PORCIÓN DE 1 ONZA DE ALMENDRAS

1 ONZA / 28 GRAMOS =
23 ALMENDRAS*



VITAMINA E 7.3mg • 50% VD

Antioxidante que ayuda a proteger las células del daño y promueve la salud de la piel y el cabello.

CALCIO 76mg • 6% VD

Ayuda a fortalecer y mantener huesos y dientes fuertes.

GRASAS MONOINSATURADAS 9g

Ayuda a disminuir el colesterol LDL (malo) y aumentar el colesterol HDL (bueno).

POTASIO 208mg • 4% VD

Regula la presión arterial, importante para la salud del corazón y la contracción muscular.

FIBRA 4g • 14% VD

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

FÓSFORO 136mg • 10% VD

Ayuda a fortalecer y mantener huesos y dientes fuertes; participa en el uso y almacenamiento de energía en el cuerpo.

PROTEÍNA 6g

Nutriente esencial que ayuda a construir y preservar músculos, huesos, piel y uñas, además de mantenerte satisfecho.

RIBOFLAVINA 0.3mg • 25% VD

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

MAGNESIO 77mg • 20% VD

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

HIERRO 1mg • 6% VD

Transporta oxígeno a todas las células del cuerpo; participa en la producción de energía.

* Fuente de todos los valores nutricionales: USDA Nutrient Database por Standard Reference, FoodData Central. Encuesta (FNDDS) base de datos.



LAS ALMENDRAS SON UNO DE LOS ALIMENTOS MÁS ESTUDIADOS

A lo largo de dos décadas, las almendras cuentan con más de 200 publicaciones revisadas por expertos sobre su perfil nutricional y beneficios para la salud.* Investigaciones de destacados científicos y universidades de todo el mundo han revelado que las almendras pueden ayudar a mantener la salud del corazón, la salud intestinal, el control de peso, la salud de la piel, la recuperación después del ejercicio y más.

MÁS DE 200 PUBLICACIONES CIENTÍFICAS RELACIONAN A LAS ALMENDRAS CON DIVERSOS BENEFICIOS PARA LA SALUD.

SALUD DEL CORAZÓN



La evidencia científica sugiere, pero no prueba, que consumir 1.5 onzas diarias de nueces, como las almendras, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. En una revisión sistemática y metanálisis (837 participantes, 18 estudios) que incluyó a varios grupos genéticamente diversos y personas con distintos rangos de IMC, el consumo de almendras se asoció con reducciones en el colesterol total y el colesterol LDL (el malo), sin afectar los niveles de colesterol HDL (el bueno).¹⁻⁴

CONTROL DE PESO



Varios estudios han investigado los efectos de las almendras en el control de peso cuando se incluyen en una dieta saludable.⁵⁻⁸ Otros estudios han explorado el papel de las almendras en la pérdida de peso y el mantenimiento en personas con sobrepeso/obesidad.⁹ Además, las almendras tienen propiedades saciantes que promueven la sensación de plenitud, lo que puede ayudar a mantener el hambre entre comidas.

NIVELES SALUDABLES DE AZÚCAR EN LA SANGRE



El exclusivo perfil nutricional de las almendras —que incluye 4g de fibra de digestión lenta, 6g de proteína vegetal, 9g de grasas monoinsaturadas saludables, solo 1 gramo de grasa saturada por porción de 28 gramos y cero azúcar— las convierte en una opción inteligente para mantener niveles saludables de azúcar en la sangre. La investigación sugiere que consumir una pequeña porción de almendras (20g) antes de las comidas principales puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre en adultos indios asiáticos (de 18 a 60 años) con prediabetes y sobrepeso/obesidad, e incluso revertir la prediabetes en aproximadamente una cuarta parte de los participantes del estudio.¹⁰

RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO



Hasta ahora se han realizado tres estudios para explorar el impacto del consumo diario de almendras en aspectos de la recuperación después del ejercicio, como el dolor muscular, el daño muscular y el rendimiento muscular post-ejercicio. La investigación en nutrición deportiva¹¹ informó que consumir 2 onzas (57g) de almendras al día durante un mes se asocia con una mejor recuperación después del ejercicio, incluyendo la reducción de la fatiga y tensión post-ejercicio, mayor fuerza en piernas/espalda durante la recuperación, mejora del estado de ánimo y disminución del daño muscular durante el primer día de recuperación en 46 adultos saludables que ejercían menos de tres veces por semana.

SALUD DE LA PIEL



Estudios recientes han explorado cómo el consumo de almendras beneficia la severidad de las arrugas, el tono de la piel y la resistencia a los rayos UV en ciertas poblaciones.** Investigadores clínicos de salud de la piel concluyeron que consumir almendras puede ayudar a reducir las arrugas faciales en mujeres posmenopáusicas con tipos de piel sensibles al sol (tipos de piel Fitzpatrick I-II)¹²⁻¹³ y aumentar la resistencia a los dañinos rayos UVB en mujeres jóvenes asiáticas con tipos de piel Fitzpatrick I-II.¹⁴

SUMÉRGETE EN LOS ARTÍCULOS PUBLICADOS Y LA CIENCIA DE APOYO EN **ALMENDRAS.MX**

- Berryman CE, West SG, Fleming JA, Bordi PL, Kris-Etherton PM. Effects of Daily Almond Consumption on Cardiometabolic Risk and Abdominal Adiposity in Healthy Adults with Elevated LDL-Cholesterol: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the American Heart Association*. 2015;4:e000993.
- Musa-Veloso, K., et al. (2016). The effects of almond consumption on fasting blood lipid levels: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *J Nutr Sci vol*. 5 e34. 16.
- Dikariyanto, V., et al. Snacking on whole almonds for six weeks increases heart rate variability during mental stress in healthy adults: a randomized controlled trial. *Nutrients*. 2020 Jun 19;12(6):1828.
- Dikariyanto V., et al. Snacking on whole almonds for 6 weeks improves endothelial function and lowers LDL cholesterol but does not affect liver fat and other cardiometabolic risk factors in healthy adults: the ATTIS study, a randomized controlled trial. *Amer J of Clin Nutr* 2020;111(6): 1178–1189.
- Fraser, G.E., et al. (2002). Effect on body weight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. *J Am Coll Nutr*, 21(3), 275–283.
- Jaceldo-Siegl, K., et al. (2004). Long-term almond supplementation without advice on food replacement induces favourable nutrient modifications to the habitual diets of free-living individuals. *Br J Nutr*, 92(3), 533–540.
- Hollis, J., & Mattes, R. (2007). Effect of chronic consumption of almonds on body weight in healthy humans. *Br J Nutr*, 98(3), 651–656.
- Tan, S.Y., & Mattes, R.D. (2013). Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr*, 67(11), 1205–1214.
- Carter S., et al. Almonds vs. carbohydrate snacks in an energy-restricted diet: Weight and cardiometabolic outcomes from a randomized trial. *Obesity*. 2023 Oct;31(10):2467-2481.
- Gulati, S., et al. (2023). Premeal almond load decreases postprandial glycaemia, adiposity and reversed prediabetes to normoglycemia: A randomized controlled trial. *Clin Nutr ESPEN*, 54, 12–22.
- Nieman, D.C., et al. (2023). Almond intake alters the acute plasma dihydroxy-octadecenoic acid (DiHOME) response to eccentric exercise. *Front Nutr*, 9, 1042719.
- Foolad, N., et al. (2019). Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytother Res*, 33(12), 3212–3217.
- Rybak, I., et al. (2021). Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. *Nutrients*, 13(3), 785.
- Li, J.N., et al. (2021). Almond consumption increased UVB resistance in healthy Asian women. *J Cosmet Dermatol*, 20(9), 2975–2980.

* Todos los estudios destacados utilizados para los temas de investigación incluidos han sido financiados por el Consejo de Las Almendras de California.

**Estos hallazgos son limitados y se necesita más investigación para confirmar los resultados; sin embargo, el estudio sugiere el papel potencial de las almendras para la salud de la piel.