



Esto es lo que pasa si comes almendras todos los días de la semana

## Descripción

Los expertos aconsejan tomar un pequeño puñado de almendras al día. Más precisamente, entre 10 y 20 almendras, dependiendo de la actividad diaria. Puedes tomarlos a media mañana, con una merienda, o en cualquier otro momento del día, pero lo cierto es que una vez te acostumbres a esta rutina, tu cuerpo te lo agradecerá. Si aún no conoces los múltiples beneficios que estos frutos secos pueden aportar a tu organismo, sigue leyendo. A continuación te resumimos las propiedades de las almendras y la mejor forma de consumirlas.

## Los beneficios de comer almendras todos los días

Las almendras son alimentos altamente nutritivos que nos aportan proteínas, grasas monoinsaturadas, grasas insaturadas, fibra, calcio y vitaminas. Entre los numerosos beneficios de comer almendras todos los días, destacaremos cinco de ellos.



## **El superalimento rico en antioxidantes que debes tomar a diario para mejorar la memoria**

### **Controla tus niveles de colesterol**

Comer una pequeña porción de almendras todos los días puede ayudar a mantener bajo control los niveles de colesterol en la sangre.

Los beneficios que tiene para tu organismo comer almendras todos los días. pixabay

### **cuida tu corazón**

Estos frutos secos son muy ricos en antioxidantes, lo que los hace perfectos para mantener la salud cardiovascular y prevenir enfermedades del corazón.



## **Esto es lo que pasa en tu cuerpo cuando comes ciruelas todos los días**

### **Son altos en fibra**

Las almendras contienen una cantidad importante de fibra, por lo que comerlas te ayudará a mejorar tu salud intestinal y evitar el estreñimiento.



## **El superalimento ideal para picar entre horas y adelgazar**

### **ayuda con la pérdida de peso**

Las almendras son un alimento bastante alto en calorías (576 kilocalorías por cada 100 gramos), pero aun así pueden ayudarnos a perder peso. Este alimento es muy saciante y te aporta vitaminas y energía.

### **Mejorar el aspecto de la piel**

Las almendras contienen magnesio y comerlas puede ayudarte a crear más colágeno, lo que se traducirá rápidamente en que tu piel luzca más radiante.

El consumo diario de almendras mejora la tez de la piel. Mujer en casa aplicando mascarilla de crema

## **La mejor forma de consumir almendras**

La mejor forma de consumir almendras a diario es comiéndolas de la forma más natural. Opta por las

almendras sin tostar ni tostar y por supuesto sin sal añadida. Lo mejor es consumirlos en dos momentos diferentes del día.

Las almendras tienen muchas propiedades beneficiosas para el organismo. pixabay

El almuerzo y las meriendas pueden ser momentos ideales para comer estos alimentos. También puedes llevarlos en tu mochila y consumirlos antes o después de tu entrenamiento en el gimnasio o cuando salgas a caminar y necesites un aporte extra de energía.

## ¿Cuántas almendras se deben comer diariamente?

A pesar de los múltiples beneficios que las almendras pueden aportar a nuestro organismo, no se recomienda abusar de ellas. La cantidad recomendada por los expertos varía entre 10 y 20 unidades.

### Fecha de creación

abril 2023