



¿Qué pasa en tu cuerpo si comes anacardos todos los días?

## Descripción

Los anacardos son una rica fuente de nutrientes, que incluyen proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales. Si los comes en cantidades moderadas todos los días, pueden proporcionar muchos beneficios para la salud. Aquí te señalamos qué beneficios puede tener este fruto seco para el organismo y qué ocurre en tu cuerpo cuando empiezas a consumir anacardos a diario.



## **El fruto seco que previene la diabetes, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares**

### **¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes anacardos todos los días?**

Comer una cantidad moderada de anacardos todos los días puede tener muchos beneficios para el cuerpo. Sin embargo, no se debe abusar porque un consumo excesivo también podría tener consecuencias negativas.

anacardos pixabay

#### **Beneficios de tomar anacardos**

Algunos de los posibles efectos positivos de comer anacardos regularmente son:

- 1.

Mejora de la salud del corazón: los anacardos tienen un alto contenido de ácidos grasos insaturados, que se ha demostrado que reducen el riesgo de enfermedades del corazón.

2. Reducir el colesterol: los anacardos contienen fitoesteroles que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre.
3. Salud ósea mejorada: los anacardos son una buena fuente de magnesio, que es esencial para la salud ósea.
4. Control de peso: los anacardos son ricos en proteínas y fibra, lo que puede ayudar a reducir el apetito y promover la sensación de saciedad.
5. Salud mental mejorada: Los anacardos son una buena fuente de triptófano, un aminoácido que se convierte en serotonina, una sustancia química que puede ayudar a mejorar el estado de ánimo.

## ¿Qué sucede cuando comes demasiados anacardos?

Sin embargo, como con todos los alimentos, es importante consumir anacardos con moderación. Los anacardos son ricos en calorías y grasas, por lo que comer grandes cantidades puede contribuir al aumento de peso. Algunas personas también pueden ser alérgicas a los anacardos, lo que puede causar reacciones graves.

anacardos pixabay

## ¿Cuántos anacardos puedes comer cada día?

La cantidad de anacardos que se puede consumir diariamente depende de varios factores, como la edad, el peso, el estado de salud general y el nivel de actividad física de cada persona. En general, se recomienda consumir un puñado de anacardos al día, que es aproximadamente 1/4 de taza o 30 gramos.



## La dieta de la fruta de moda: cuidado con la advertencia de los nutricionistas

Los anacardos son una rica fuente de grasas saludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, pero también tienen muchas calorías. El consumo regular de grandes cantidades de anacardos puede aumentar la ingesta total de calorías y provocar un aumento de peso no deseado. Además, algunas personas pueden ser alérgicas a los anacardos, por lo que es importante tener cuidado al comerlos por primera vez.

Si no está seguro de cuántos anacardos debe consumir en su dieta diaria, se recomienda que consulte a un nutricionista o profesional de la salud para obtener recomendaciones específicas y personalizadas.

**Fecha de creación**  
abril 2023