



¿Qué pasa si comes un puñado de pistachos todos los días?

Descripción

El consumo diario de pistachos puede tener importantes beneficios para la salud. Y es que este fruto seco es uno de los más nutritivos que podemos incluir en nuestra dieta. Además es delicioso. Los expertos recomiendan comer una pequeña porción de pistachos todos los días para una dieta saludable. A continuación desglosamos todos sus beneficios y la cantidad diaria recomendada por expertos.

Los beneficios de comer pistachos todos los días

Consumir un puñado de pistachos todos los días puede ser muy beneficioso para tu organismo. A continuación resumimos algunos de los principales beneficios de este alimento.

Los pistachos son un superalimento rico en fibra y saciante, ideal para perder peso. pixabay

mejora tu memoria

Los pistachos son ricos en hierro y ácido fólico, por lo que comerlos regularmente te ayudará a mejorar tu memoria y a mantener tu cerebro saludable.



Brocomole, el aperitivo de moda para salir en el Carrefour

Cuidan la salud cardiovascular

Los pistachos son ricos en fitoesteroles y luteína, por lo que comerlos todos los días puede ser muy beneficioso para la salud cardiovascular. También ayudan a controlar la presión arterial alta y a reducir los niveles de colesterol.



Esto es lo que le pasa a tu cuerpo cuando comes demasiada pimienta

son buenos para la piel

Estos frutos secos contienen una gran cantidad de antioxidantes y vitaminas C y E que ayudan a combatir los radicales libres y previenen la aparición de arrugas y manchas.

Los pistachos son una fuente de vitaminas, especialmente C y E, y ricos en fitoquímicos como tocoferoles, carotenoides y compuestos fenólicos. freepik

Previenen dolores de cabeza

El consumo diario de pistachos podría reducir las migrañas y los dolores de cabeza. Su alto contenido en magnesio ayuda a regular la función muscular y nerviosa de nuestro organismo.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comienzas a comer ajo todos los días?

son buenos para los ojos

Los pistachos también son muy saludables para la vista por su alto contenido en luteína y riboflavina.

Es mejor comprar pistachos con cáscara y quitarles la cáscara al comerlos. pixabay

prevenir la anemia

El alto contenido en hierro de este fruto seco lo convierte en un fiel aliado a la hora de prevenir la anemia.



El superalimento ideal para picar entre horas y adelgazar

Previenen el estreñimiento y ayudan a perder peso

Los pistachos son ricos en fibra, ideales para regular el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Además, también son saciantes y su consumo ayuda en la pérdida de peso.

Los pistachos no son enemigos de una dieta baja en grasas freepik

¿Cuántos pistachos debes comer todos los días?

A pesar de los múltiples beneficios para la salud de los pistachos, no conviene abusar de su consumo. Lo más recomendable es consumir unos 30 gramos de pistachos al día. Eso equivale a unos 30 pistachos sin cáscara al día. Con esta cantidad introducimos en nuestra dieta una buena dosis de proteínas, vitaminas, fibra y grasas saludables.



¿Qué sucede en tu cuerpo cuando comes salmón todos los días?

¿Cuántas calorías hay en los pistachos?

Los pistachos son alimentos bastante altos en calorías. 100 gramos de este producto aportan 613 calorías a nuestra dieta. Por esta razón, el consumo debe ser moderado.

Lo mejor es comer pistachos en su estado natural, sin sal y con cáscara. El hecho de que cada pistacho esté descascarado individualmente crea una mayor sensación de saciedad que comprándolos ya descascarados y listos para comer.

Fecha de creación

abril 2023