HAY UN GRAN PODER

en el crujido de las almendras, con proteína energizante que construye y repara tu cuerpo, fibra para combatir el hambre y nutrimentos indispensables en cada puñado saludable. * Gramo por gramo, las almendras son la nuez con el más alto* contenido de fibra, calcio, vitamina E, riboflavina y niacina. También es uno de los alimentos con el más alto nivel de magnesio, y una de las nueces con el mayor
contenido de proteína.
¡Todo lo bueno viene en empaques pequeños!

28 GRAMOS AL DÍA

son una deliciosa manera de recibir los nutrimentos que tu cuerpo necesita para dominar el día.

LAS ALMENDRAS TE AYUDAN A OBTENER

más de los nutrimentos que tu cuerpo necesita como proteína, fibra y grasas saludables.* Ya sea en casa, en el trabajo o para el camino, las almendras son una forma fácil y versátil de llevar un estilo de vida saludable y activo y una manera sencilla de agregar un potente crujido a tus comidas y snacks diarios

1 ONZA= 23 ALMENDRAS

PROTEINA 6g
Componente esencial del cuerpo; ayuda a formar y preservar los músculos, huesos, piel y uñas; ayuda a mantenerte satisfecho.

FIBRA 4g • 13% DV
Ayuda a promover la saciedad y la salud digestiva; ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre.

GRASAS MONOINSATURADAS 9g
Grasas buenas para el corazón que ayudan a reducir el colesterol LDL (“malo”) y a 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 del cabello y la piel.

POTASIO 210mg • 4% DV
Contribuye en la regulación de la presión sanguínea; importante para la salud cardio-vascular y la contracción muscular.

CALCIO 75mg • 6% DV
Participa en el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes fuertes.

MAGNESIO 76mg • 20% DV
Necesario para regular la función muscular y nerviosa, los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.

RIBOFLAVINA 0.3mg • 25% DV
Vitamina B que ayuda a obtener la energía de los alimentos; importante para la producción de glóbulos rojos.

NIACINA 1mg • 6% DV
Vitamina B que promueve la producción de energía.

FÓSFORO 135mg • 10% DV
Necesario para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes fuertes; desempeña un papel importante en cómo el cuerpo utiliza y almacena energía.

HIERRO 1mg • 6% DV
Transporta el oxígeno a todas las células del cuerpo; desempeña un papel importante en la producción de energía.

*Buenas noticias acerca de los lípidos. Para la población mexicana se recomienda que la mayoría del consumo de grasa sea de ácidos grasos insaturados. Una porción de almendras (28 g) contiene 13 g de ácidos grasos insaturados y sólo 1 g de ácidos grasos saturados.

Fuentes: •USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 28, 2015. Todos los valores se basan en una porción de 28 g de almendras.
•Ross, C.R. editors, et al. (2014). Modem Nutrition in Health and Disease (11th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. Tomado de http://www.nutnet.ir/dl/Modem%202013.pdf.
•Bourges, H., Casanueva, E., & Rosado, J. L. (2005). Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana; Tomo 1 y 2; Editorial Medica Panamericana.

Notas: El porcentaje de ingestión diaria recomendada ayuda a determinar la cantidad con que un nutrimento específico contribuye a las necesidades diarias promedio. Cada nutrimento se basa en 100% del requerimiento diario (en una dieta de 2,000 calorías).

california almonds®
Almonds.com

Visita Almendras.mx Facebook: @AlmondsMx Instagram: @AlmondsMx