



• SALUD Y AHORRO

Almendra, un concentrado de energía vital

La recolección de la almendra comienza entre finales de julio y agosto. Es el momento ideal para hacer un hueco a este nutritivo fruto seco en tu despensa.

Reduce el presupuesto y gana salud

Las almendras son un mínimo de 2 euros el kilo más baratas que las nueces. El primer alimento multiplica por cinco el aporte en vitamina E, un nutriente que protege el corazón, de las nueces. También supera su contenido en magnesio y ácido oleico, otros dos guardianes de este órgano.

Colesterol a raya

El 90% de sus grasas son mono y poliinsaturadas, es decir, grasas con un efecto positivo sobre el sistema cardiovascular. Tanto por este motivo como por la presencia de fibra —es el fruto seco con mayores

cantidades de este componente—, comer almendras ayuda a bajar el colesterol «malo» y a subir el «bueno».

Apetito bajo control

Por su altísimo aporte en ácido oleico —la grasa mayoritaria del aceite de oliva—, este fruto seco activa las señales de saciedad. Añadir un par de almendras picadas a la ensalada o comer un puñadito de este fruto seco a la hora de la merienda (118 kcal) es una excelente forma de contentar el estómago sin darse un atracón.

Huesos a prueba de caídas

A igual peso, la almendra dobla el aporte en calcio de la leche. Este alimento enriquece, por tanto, la dieta de los niños, las mujeres con pérdida de masa ósea y personas intolerantes a la lactosa. Para mejorar la absorción del calcio vegetal, come



este fruto seco (o el licuado de almendras) con un alimento de sabor dulce: galletas, fruta, etc.

Buen antidoto frente al estrés

Las almendras son el segundo fruto seco, por detrás de los piñones, con mayor contenido en magnesio. Además de combatir la fatiga, mitigar los dolores musculares y mejorar el estado de ánimo, este importante mineral permite un mejor manejo del estrés.

MÁS POR MENOS. Las almendras con cáscara, aparte de estar menos tratadas y conservar mejor sus propiedades, se venden a mejor precio.