

## Las nueces

### Salud cardiovascular

#### Propiedades:

- Ayudan a **prevenir las enfermedades cardíacas** ya que ayuda a bajar el colesterol "malo" LDL. Esto se debe a sus grasas insaturadas, especialmente al ácido linoleico
- Son muy energéticas y ricas en proteínas, vitaminas, minerales y fibra
- Así mismo previene los coágulos, relaja los vasos sanguíneos y reduce la tensión arterial
- Muy útil en el **síndrome premenstrual** por su riqueza en Vit. B6
- Recomendable en **pieles deshidratadas** por su riqueza en ácido linoleico, Zinc y Vit. E
- Son muy saludables para personas con depresión, estrés y fatiga, gracias a su contenido en vitamina B
- Pueden ayudar a **prevenir el eczema** gracias a sus compuestos polis fenólicos

#### Información nutricional por 100 gr crudas:

- Poseen un elevado contenido en ácidos grasos poliinsaturados
- 14gr de proteínas
- 59gr de grasas
- 4gr de hidratos de carbono
- 5gr de fibra
- calorías: 688
- Vitaminas: A, B1, B6 y Ác. Fólico
- Minerales: calcio (94 mg) y magnesio

#### ¿Sabías que ...?

Aunque en poca cantidad las nueces contienen algo de vitamina C, cosa muy rara dentro del grupo de los frutos secos.

Las Nueces semejan al cerebro, y son la mejor fuente de Omega 3, Omega 6 y Omega 9, tan necesarios para el buen funcionamiento del mismo.

## Las almendras

### Salud cardiovascular

#### Propiedades:

- Poseen un elevado contenido en ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico)
- Contienen cantidades significativas de vitamina E (24 mg)
- Son muy energéticas y una buena fuente de fibra
- Son una de las fuentes no animales más ricas en Calcio
- Ayudan a disminuir el Colesterol

#### Información nutricional (por cada 100 gr. crudas):

- 20gr de proteínas
- 54gr de grasas
- 4gr de hidratos de carbono
- 14gr de fibra
- Calorías: 612
- Vitaminas E (24 mg) y Ac. Fólico
- Minerales: calcio (240 mg) y magnesio

#### ¿Sabías que ...?

Son un elemento fundamental para prevenir las enfermedades del corazón y para mejorar la circulación sanguínea.

Son fundamentales en la Dieta Mediterránea conocida por ser saludable y equilibrada.