

7 BENEFICIOS DE LOS FRUTOS SECOS PARA EL ORGANISMO

Por su contenido de nutrientes,
contribuyen:



1. Al desarrollo normal de los huesos y a la función muscular.



2. A una salud gastrointestinal normal.



3. A reducir los niveles de colesterol en sangre.



4. Al funcionamiento normal del sistema nervioso.



5. A reducir el cansancio y la fatiga.



6. A una función psicológica normal.



7. A que la presión arterial se mantenga en rangos normales.



Ahora que conoces los beneficios del consumo de frutos secos, **te dejamos algunas ideas para incluirlos en tu alimentación:**

- Pasta con pollo y **almendras**
- Pescado con costra de **pistacho molido**.
- Arroz con verduras y **almendras o nueces**.
- Ensalada de espinaca, zanahoria, fresas, mango y **maní**.
- Crema para untar de maní, **almendras o marañón**.
- Postres con **dátiles**.
- Crema de verduras con **trozos de láminas de almendras**.



Nestlé
Contigo