

# LECHE DE ALMENDRA



## ¿Sabías que...

El bajo valor calórico de la leche de almendra la convierte en una alternativa perfecta para quienes quieren perder peso.

La leche de almendras es un líquido con apariencia de leche, hecho con puré de almendras y agua. Se usa mucho como bebida refrescante en el norte de África y en el Medio Oriente, sobre todo en las regiones predominantemente musulmanas. Mas recientemente se ha convertido en una bebida relativamente popular en occidente, principalmente entre los vegetarianos.

Además de utilizarse como bebida, la leche de almendras puede sustituir a la leche de origen animal en varias recetas culinarias.

## Los orígenes

Esta mezcla ya era un producto muy conocido e importante en la zona del Mediterráneo, la región más importante en la producción de almendras, desde la Edad Media. Una de las principales razones de su popularidad era lo sencillo que era conservarlas, tanto las almendras como la mezcla, al contrario de lo que ocurre con la leche de origen animal, que tiene un periodo de conservación muy corto (a no ser que lo hayamos transformado en queso u otros lácteos).

## Beneficios

El principal beneficio de la leche de almendra es la ausencia de lactosa, algo que la convierte en la bebida ideal para todos aquellos que tienen alergia a la lactosa o a la soja.

La leche de almendras ayuda a adelgazar (solo tiene 66 calorías por 100 ml) y a prevenir la diabetes gracias a su bajo índice glicémico. También ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares porque tiene poca grasa y es beneficiosa para quienes sufren de dispepsia, porque facilita la digestión. También ayuda a combatir el estreñimiento.

Para quienes quieren perder peso, sustituir la leche de vaca por la leche de almendra puede tener resultados muy eficaces. Además, es muy fácil incluirla en la dieta porque tiene un aspecto muy similar a la leche de vaca. Consumir leche de almendras ayuda a las personas con altos niveles de colesterol y triglicéridos. Mejora los niveles de colesterol bueno (HDL) y reduce los niveles de colesterol malo (LDL). Mejora la salud cardiovascular.

Favorece la absorción de azúcar y grasa de los intestinos. La leche de almendras es fácil de digerir y está recomendada para todos aquellos que son intolerantes a la lactosa, porque ayuda a que la digestión sea más leve. La fibra de la leche de almendras protege las paredes intestinales. En muchos casos, las personas que tienen gastritis o problemas gastrointestinales cambian su dieta y añaden leche de almendras para regular mejor las funciones intestinales.

La leche de almendras contiene riboflavina, que es una forma de vitamina B que funciona en conjunto con otros nutrientes (como el hierro) para regular la fuerza y el crecimiento muscular. Contiene vitamina E, que ayuda a mantener la salud de la piel y antioxidantes que ayudan en la reparación de la piel dañada. La vitamina B2 presente en la leche de almendras ayuda a fortalecer las uñas y el cabello y deja la piel más hidratada.

Es buena para los huesos porque contiene calcio, necesario para la formación de unos dientes y huesos saludables (ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis) y mejora el sistema inmunológico en la protección contra gérmenes y microorganismos perjudiciales para el cuerpo.

FOLLOW US





¿Sabías que...

la ingesta de leche de almendras puede ayudar a nuestras líneas de defensa contra las infecciones, manteniendo el cuerpo fuerte y sano?

## Propiedades

Cada día ganan más popularidad las alternativas a la leche animal, como por ejemplo la leche de soja, arroz o almendras. Este último en concreto, es muy beneficioso para la salud de las mujeres.

La leche de almendras tiene poca grasa, pero es muy rica en energía, proteínas, lípidos y fibras. Contiene minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y zinc. También tiene vitaminas como la vitamina C, B6, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico y Vitamina E. La leche de almendras no tiene gluten, lactosa o colesterol.

La leche de almendras con granola es una opción excelente para empezar la mañana de manera saludable, pero también se puede tomar para merendar. Los niños también pueden tomar leche de almendras, pero los bebés solo pueden tomarla previa consulta con el pediatra.

La almendra por sí misma también es un alimento muy nutritivo y se puede utilizar para ayudar a tratar o prevenir la osteoporosis, porque es un alimento rico en calcio y magnesio.

## ¡Que aproveche!

Referencias bibliográficas:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Leite-de-amêndoa>

<https://www.tuasauade.com/beneficios-do-leite-de-amendoas/>

<https://belezaesauade.com/beneficios-leite-amendoas/>

<https://www.saudedicas.com.br/sauade-da-mulher/beneficios-doleite-de-amendoas-para-as-mulheres-2233082>



FOLLOW US

