

LOS ALMENDROS

Nombre científico: *Prunus amygdalus* L. con dos variantes (*Prunus amygdalus* L. var. *dulcis* y *Prunus amygdalus* var. *amara*)

Familia. Rosáceas

Hábitat: Originaria de Asia, se cultiva en lugares cálidos del Mediterráneo y, a veces, naturalizada

Descripción del almendro

El almendro es un árbol caducifolio de la familia de las rosáceas de hasta 10 metros de altura.

Tallos erectos de corteza oscura y agrietada.

Hojas puntiagudas, ovado lanceoladas, de hasta 12 cm de longitud, de contorno dentado.

Flores agrupadas normalmente en parejas, de color blanco-rosado, rosado o, más raramente, blanco. Pétalos de hasta 2,5 cm.



Detalle de la flor del almendro

Frutos en drupa, con el mesocarpo inicialmente blando pero que se va endureciendo a medida

que madura. Pétalos de hasta 2,5 cm.

Frutos en drupa, con el mesocarpo inicialmente blando pero que se va endureciendo a medida que madura.

Semilla comestible (almendra)

Componentes de las almendras

- Proteínas
- Minerales, principalmente destaca por el potasio, fósforo, magnesio, calcio
- Vitaminas (vitamina E y vitaminas B principalmente) y azúcar en las dos variantes.
- Aceite graso y albúmina en la var. *dulcis*;
- Amigdalina y aceite graso en la var. *amara*. La amigdalina, que por acción del fermento emulsina, en contacto con la saliva, se convierte en ácido cianhídrico, un veneno muy potente. (Para más información veáse características de esta variedad en *Alcaloides y otras plantas tóxicas*)



PROPIEDADES MEDICINALES DEL ALMENDRO

REMEDIOS CON ALMENDRAS

Diferencias entre almendras amargas y dulces

Mencionaremos aquí las propiedades de la **almendra dulce** (*Prunus amygdalus* L. var. *dulcis*).

Con respecto a las **almendras amargas** (*Prunus amygdalus* L. var. *amara*), aunque se han utilizado y se siguen utilizando en medicina popular, debería evitarse su uso familiar por su alta peligrosidad, dejándose solamente para preparados farmacológicos.

Por otra parte, un almendro de almendras dulces que haya sido **polinizado** por otro almendro de almendras amargas, puede producir almendras amargas. **Cuando se percibe una almendra amarga** no se debe comer debido a la toxicidad que tiene.



Almendras verdes sobre el árbol cubiertas de piel

***Relacionado: Toxicidad de la almendra amarga**

Preparaciones medicinales con almendras en uso interno

- **Inflamaciones del aparato digestivo y urinario:** Utilizaremos las almendras dulces. Se debe quitar la piel exterior del fruto de lo contrario son muy difíciles de digerir y con ellas elaboraremos **leche de almendras** (Diluir en un litro de leche la mezcla formada por 30 gr. de almendras machacadas y mezcladas con 20 gr. de azúcar. Colar con un lienzo y tomar 2 tazas al día)

- **Antifebrífugas, antitusivas y pectorales:** Cuando se presente **fiebre** o cuando tengamos **tos o el pecho cargado** (La misma preparación vista anteriormente puede servir en estos casos)(Aceite de almendras, extraído por presión de almendras sin piel, en proporción de 6 cc por dosis)

- **Laxantes:** El aceite de almendras también tiene propiedades ligeramente laxantes. También se utiliza en uso externo para la **elaboración de aceites de masaje**.

Preparaciones curativas con el aceite de almendras en uso externo

La almendra y especialmente el aceite de almendras entra en la composición de muchos preparados de belleza, para hidratar la piel y evitar la formación de arrugas, así como en casos de dermatitis o quemaduras de la piel.

- **Tapones en los oídos:** El aceite de almendra puede ser útil para reblandecer los tapones y facilitar su posterior extracción (Poner un par de gotas de aceite de almendra en el interior del oído y tapar el oído con un algodón. Desinfectar el oído con jugo de perejil o cebolla)

- **Cuidado del cutis:** El aceite de almendras se utiliza para la confección de cremas para el cuidado del cutis, especialmente **mascarillas para las arrugas**, **cremas para la piel grasa**, **cremas para la piel mixta** o **cremas para todo tipo de piel**.

Este aceite forma parte de otros productos de cosmética, como **ceras depilatorias**.

Usos alimentarios de la almendra

Las almendras constituyen un alimento muy adecuado por su alto valor en proteínas (sobre el 20 %) y su escaso contenido en **hidratos de carbono**. Serán muy adecuadas cuando, utilizando un régimen vegetariano, queramos prescindir de las **proteínas animales**.

Tenemos que tener en cuenta que debemos quitarles la piel y masticarlas con sumo cuidado, para que no resulten indigestas.

Con las almendras se elaboran los famosos turrone y mazapanes que constituyen un alimento muy nutritivo, especialmente adecuados para combatir el frío navideño, aunque muy ricos en azúcares, por lo que deben comerse con prudencia en casos de obesidad, colesterol, problemas de pesadez de estómago, acidez, etc..

En el levante español existe la costumbre de comer las almendras tiernas, aunque debería evitarse este uso por resultar muy indigestas, además de contener amigdalina, que desaparece cuando están maduras.



Almendras secas despellejadas con la corteza externa

Recolección y conservación de las almendras

Las almendras se recogerán cuando estén bien maduras, a mediados del mes de septiembre aproximadamente. Debe quitarse la piel que cubre la cascara exterior y dejarlas secar, extendiéndolas en un lugar seco. Es conveniente romper la cáscara para extraer la semilla, poco antes de su utilización.

PROPIEDADES DE LAS ALMENDRAS

Para qué son buenas las almendras

QUE CONTIENEN LAS ALMENDRAS



Las almendras, las castañas y las avellanas son los frutos secos más consumidos en Europa

Las almendras son ricas en nutrientes

Es un alimento muy **calórico**, es decir, contiene muchas **calorías** por lo que resulta una **gran fuente de energía**. Como es un fruto seco, contiene muy poca **agua**, motivo por el cual, sus nutrientes se encuentran **más concentrados** y por tanto, es mucho más nutritivo.

Las almendras son un alimento muy nutritivo porque nos **aporta gran cantidad de nutrientes** como **proteínas**, **grasas** de buena calidad y saludables, **carbohidratos** complejos mayoritariamente, **vitaminas antioxidantes**, **minerales** muy importantes y otros nutrientes muy beneficiosos para nuestra salud.

Las almendras son ricas en proteínas

Los niveles de **proteína** de las almendras son altos en comparación con otros **frutos secos** como por ejemplo las **castañas**, las **avellanas**, las **nueces**, las **nueces de Brasil**, los **anacardos** o los **piñones**. Las almendras contienen entre un 20-25 % de proteínas.

En cambio, su aporte de proteínas, es inferior al de otros frutos secos, como por ejemplo el **altramuz**, la **adormidera**, **cacahuete (legumbre)**, **pipas de girasol**, **lino**, **sésamo** o el **pistacho**.

Si queremos **potenciar o aumentar la cantidad de proteínas**, de nuestra alimentación, podemos escoger preferentemente aquellos frutos secos que contengan más cantidad de proteínas.

Las proteínas son muy importantes para nuestro cuerpo, ya que forman parte de la **musculatura** y los **tejidos** de todo nuestro organismo. Cuando hablamos de tejidos, debemos tener en cuenta que los tejidos forman los **órganos**. Por tanto, debemos aportar la cantidad de proteínas, necesarias para nuestra alimentación, para poder asegurar el correcto funcionamiento y mantenimiento de **órganos**, tan importantes como por ejemplo el **corazón** o del **cerebro** y sus conexiones.

Las proteínas, también son de vital importancia para poder mantener y aumentar nuestras defensas, para la producción de muchas sustancias como por ejemplo **enzimas**, **hormonas**,... y oxigenar nuestro cuerpo, ya que también tienen la función de transportar el **oxígeno** por la **sangre** hasta todas las células.

¿Tienen las almendras más proteínas que los huevos?

Dado el elevado porcentaje de proteínas, que presentan las almendras, se dice que tienen incluso más proteínas, que los huevos.

Esta afirmación es cierta, si comparamos 100g de **huevo** (10,52g de proteína) con 100g de **almendras** (21,26g de proteína). Pero debemos tener en cuenta que no solemos ingerir dichas cantidades de ambos alimentos. Es decir, un huevo son unos 60g y la ración de almendras es de unos 20g. Por tanto, las cantidades de proteína que realmente comeremos varían.

Un huevo nos aporta 6.31g de proteína, pero solo con 20g de almendras ya aportamos 4.25g de cantidad de proteína, por lo que podemos concluir que las almendras son una muy buena fuente de proteínas.

Además, las almendras presentan una serie de ventajas frente a los huevos. Una de las más destacables es que **no contienen colesterol**, ya que son un alimento de origen **vegetal**. También nos aportan **cantidades importantes de vitaminas antioxidantes** que combaten los radicales libres y **alta concentración de minerales con efecto basificante**, que protegen nuestro cuerpo de la acidificación que sufre en el día a día.

Las almendras son ricas en grasas sanas y saludables

Las almendras son un alimento muy rico en **grasas**, suelen tener entre un 35 y 55% de su contenido total. Estas grasas que contiene son muy parecidas al aceite de oliva, es decir, el 80% de su contenido es ácido oleico, que es una **grasa monoinsaturada muy sana y saludable**. (Más información sobre **grasas sanas**)

Las almendras son ricas en grasas sanas y saludables

Las almendras son un alimento muy rico en **grasas**, suelen tener entre un 35 y 55% de su contenido total. Estas grasas que contiene son muy parecidas al aceite de oliva, es decir, el 80% de su contenido es ácido oleico, que es una **grasa monoinsaturada muy sana y saludable**. (Más información sobre **grasas sanas**)

Se conocen sus **efectos protectores** en las arterias, que **previenen enfermedades cardiovasculares** y coronarias como la arteriosclerosis. Actúan, impidiendo que se deposite y acumule el colesterol en los vasos, lo cual puede obstruirlos y causar una **trombosis**.

Este efecto contra el colesterol, a su vez, también implica una disminución de los niveles altos de colesterol LDL y VLDL en la sangre. Esto sucede debido a que nuestro cuerpo tiene preferencia por absorber las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, frente a absorber la grasa saturada y el colesterol. Lo cual se traduce en un **aumento de la prevención contra enfermedades como las dislipemias** por la disminución del colesterol.

También contienen una parte menor, pero importante, de **grasa poliinsaturada**. Concretamente contiene entre el 15-19% de su contenido graso total. Mayoritariamente es en forma de **ácido linoleico**, que es un **ácido graso esencial de la familia de los omega 6**. Aunque también contiene muy pequeñas cantidades de ácido linolénico, que es un ácido graso esencial de la familia de los omega 3.

Su contenido en **grasa saturada** es muy minoritario, suele abarcar niveles de entre el 1 y el 5% de la grasa total. Al tener estos niveles tan bajos de ácidos grasos saturados, las almendras resultan ser muy beneficiosas y sanas, ya que se da preferencia a la **buena calidad de la grasa consumida**.

Por tanto, consumir un puñado de almendras y otros **frutos secos**, unas 3-4 veces a la semana, nos aporta numerosos beneficios, que **previenen y reducen el riesgo de múltiples enfermedades**.

Las almendras son ricas en carbohidratos

Las almendras tienen un **buen contenido en carbohidratos**, con cantidades que oscilan sobre el 17% del total del alimento. En su gran mayoría, están compuestas por carbohidratos complejos y solamente un 6% de estos carbohidratos están en forma simple, es decir, **azúcares** de rápida absorción que aportan energía inmediata.

Los **carbohidratos complejos**, por sí mismos, tienen una absorción más lenta que los azúcares y **no crean desequilibrios en los niveles de azúcar en la sangre**.

Esta capacidad resulta **beneficiosa para personas diabéticas** con dificultades para regular sus niveles de glucosa en sangre, ya que permite controlar los niveles de **glucemia e insulina** y evitar elevaciones súbitas que pueden acarrear negativas consecuencias para su salud.

Los **niveles de azúcar en la sangre** se suelen desequilibrar sobretodo después de comer, especialmente cuando se ingiere un alimento con un alto índice glucémico, como puede ser el pan, entre otros. Existen estudios que demuestran que el consumo de almendras disminuye estas elevaciones o "picos" producidas por el alimento con un alto índice glucémico, siempre y cuando se consuman ambos conjuntamente.

Además se considera que su **efecto contra el colesterol LDL y VLDL, y contra los radicales libres** que lo oxidan, también repercuten en las elevaciones del azúcar en sangre, con lo cual tiene un **doble efecto beneficioso en prevenir enfermedades cardíacas** como la **arteriosclerosis**.

Las almendras son ricas en fibra

Las almendras son **muy ricas en fibra**, con un alto contenido que ronda el 11%. Contiene **dos tipos de fibras**, un 10% en forma de fibra soluble y el otro 90% es en forma de fibra insoluble.

La **fibra soluble** que contienen las almendras le confiere múltiples propiedades. **Disminuye la absorción de nutrientes** y por tanto, la absorción de carbohidratos. Este efecto potencia y refuerza aun más la acción de **controlar los niveles de glucemia e insulina**, lo cual evita que aparezcan elevaciones súbitas de azúcar en sangre, beneficioso sobretodo en caso de **diabetes**.

La fibra soluble además tiene varios efectos a diferentes niveles. Por ejemplo, cuando la consumimos (siempre conjuntamente con agua) y llega al estómago, tiende a expandirse, **aumentando la saciedad y la sensación de plenitud**. Este efecto **puede resultar de ayuda en dietas para perder peso** con personas con mucha **ansiedad**, que coman mucha cantidad de comida y sufran sobrepeso u **obesidad**.

A nivel intestinal, tiene **efecto prebiótico**, es decir, estimula el crecimiento de unas bacterias que nos protegen, mantienen nuestras defensas y promueven nuestra salud. Además, en caso de **diarrea**, actúa como si fuera una esponja, es decir, absorbe el exceso de agua y produce un **efecto antidiarreico** al aumentar la consistencia de las heces.

Debemos tener en cuenta que **las almendras contienen mucha más cantidad de fibra insoluble**, concretamente el 90% de su contenido en fibra. Con lo cual, los efectos de ésta serán mucho más pronunciado que los de la fibra soluble.

La **fibra insoluble** tiene efectos que resultan **beneficiosos** si se desea **disminuir de peso** en sobrepeso u obesidad ya que ayudan a varios niveles. Inicialmente aumenta el tránsito intestinal, lo cual desencadena un efecto **laxante** que evita el **estreñimiento**, además de provocar una **disminución en la absorción de parte de los carbohidratos, grasas y colesterol** ingeridos.

BENEFICIOS DE LAS ALMENDRAS PARA LA SALUD

¿Qué nos aportan las almendras?

Las almendras son un **fruto seco** procedente de un árbol, el almendro (*Prunus dulcis*). Este fruto seco, que se consume en casi todo el mundo, destaca por ser nutritivo y con numerosas propiedades para la salud:

Las almendras son el único fruto seco con propiedades **alcalinizantes**, ya que aporta gran cantidad de minerales alcalinos como el magnesio y el calcio. Debido a esta composición, se trata de un alimento muy recomendable para **fortalecer los huesos** y combatir los estados inflamatorios del cuerpo, como en dietas para la osteoporosis, fatiga crónica, artritis y fibromialgia.



Almendras con cascara

Se trata de uno de los frutos secos más ricos en proteínas, con alto porcentaje de **aminoácidos esenciales**. Por este motivo, las almendras se utilizan para complementar dietas vegetarianas, dietas para deportistas, en niños, que están en etapas de crecimiento y para estados de **décalciento** y cansancio.

Además nos aportan **grasas saludables**, principalmente Omega 9, que protege de la mala circulación y de enfermedades del corazón. Estudios científicos han demostrado que consumir almendras habitualmente en la alimentación ayuda **reducir el colesterol**, previene las **pedras biliares** y protege del Alzheimer.

***Más información: Estudios científicos sobre las almendras.**

Valor nutricional de las almendras

¿Las almendras son muy calóricas?

Las almendras, como en general los frutos secos, son un alimento muy energético. En raciones de 25 - 35g, nos aportan unas 150kcal. (lo equivalente a una manzana grande). Sin embargo, tienen un **alto poder saciante**, por lo que, a pesar de su valor energético, se pueden tomar en todo plan de adelgazamiento.



Almendras naturales

Grasas "buenas" de las almendras

- **Dieta para el corazón:** Las almendras contienen un alto porcentaje de **ácidos grasos monoinsaturados**, y en especial, de ácido oleico Omega 9. También aporta dosis muy importantes de **ácidos grasos esenciales** como el Omega 6 y Omega 3. Estos tipos de grasas ayudan a reducir el colesterol.

- Además, las almendras son ricas en **arginina** (con propiedades para el sistema cardiovascular), y aportan buenas cantidades de **triptófano** y **ácido glutámico**, aunque son deficitarios en el aminoácido **lisina**.

Vitaminas de las almendras

- **Antioxidante:** Las almendras, por su contenido vitamínico (además de los componentes vistos anteriormente) puede ser considerada la **fruta del corazón**. Porque aporta **dos vitaminas fundamentales** para la salud del corazón, como son la **vitamina E** y el **ácido fólico**.

¿Cómo tomar las almendras?

Según la **Medicina Tradicional China**, las almendras, igual que todos los frutos secos, se deben tomar **previamente hidratados**. Para ello, se ponen las almendras con agua hasta que se hidratan.



Almendras tostadas

Se considera que son alimentos muy secos, por lo que no se suelen comer solos sino acompañados de otros alimentos como **yogur**, **fruta**, **verduras**, etc. Se pueden introducir las almendras molidas en cremas de verduras, como condimento en recetas de verduras, galletas, etc.

La **piel externa** de las almendras se debe retirar ya que puede causar **ardor** o provocar **digestiones lentas**.

Valor nutricional de la almendra

¿Cuánta cantidad hay que tomar?

Las almendras se deben tomar con **moderación**, ya que en exceso pueden provocar **digestiones pesadas**, **acidez** o causar un **exceso de calorías** de la dieta que dificulta la **pérdida de peso**.

- Las personas que estén en dietas de adelgazamiento no deberían superar los **20 gramos diarios**. Esta cantidad (un puñado) equivale aproximadamente **100 Kcal**.

- Para tratar problemas de **colesterol** y del **corazón**, se recomiendan **25 - 30 gramos diarios** y alternar con **nueces** u otros frutos secos.

En una **dieta equilibrada**, el consumo recomendado es de **20 - 35 gramos diarios**.

Composición nutricional de las almendras por 100g.	
Calorías (kcal.)	575
Proteínas (g.)	21,22
Hidratos de carbono (g.)	21,67
Grasas (g.)	49,42
Fibra (g.)	12,2
Fosforo (mg.)	26,72
Calcio (mg.)	264
Sodio (mg.)	1
Potasio (mg.)	705
Hierro (mg.)	1,77
Magnesio (mg.)	268

ACEITE DE ALMENDRAS

¿Qué es el aceite de almendras?

El aceite de almendras se obtiene del fruto seco del almendro, es decir, de la almendra, del cual se extrae su contenido en grasas ya sea, por prensado en frío únicamente con sistemas mecánicos o bien una vez realizado su extracción en frío se somete a refinado.

El primer sistema de obtención mantiene las propiedades intrínsecas del aceite, mientras que el segundo método de obtención produce una pérdida de algunas de estas cualidades.

¿Qué contiene el aceite de almendras?

Su composición es mayoritariamente monoinsaturada, ya que contiene cerca del 60% de ácido oleico, pero también contiene en inferiores cantidades de ácidos grasos poliinsaturados como el linoleico (omega 6) en cantidades cercanas al 25% y pequeñas concentraciones de otras grasas saturadas como el palmítico inferior al 8% o el esteárico sobre un 2%.

Los valores de los ácidos linoléico (omega 3) palmítico, poliinsaturado y saturado respectivamente, son inferiores al 1%.

(Véase composición del aceite de almendras)

Características físicas y químicas del aceite de almendra

Tiene un color prácticamente transparente, con una ligera coloración amarillenta y no aporta un olor fuerte, subnotado si ha sido refinado.

El aceite de almendras que se emplea como aceite de masaje, tiene un aroma dulce a nuez.

¿Para qué se usa el aceite de almendra?

Entre los principales usos del aceite de almendra encontramos los siguientes:

Usos alimentarios:

Aunque existen algunos aceites de almendras aptos para el consumo humano, como los que se destinan a tratar casos de estreñimiento, que se deben ingerir para conseguir dichos efectos, habitualmente no es apto para el consumo alimentario.

Por ello, no debemos ingerirlo sin asegurarnos antes de que sí es apto. Los aceites de almendras no aptos para el consumo humano, sí lo son para muchas aplicaciones externas.

Aplicaciones externas del aceite de almendra

El aceite de almendras refinado es el que mayoritariamente se destina para elaborar cosméticos.

Gracias al proceso de refinamiento, pierde gran cantidad de sus propiedades aromáticas, en comparación con las extracciones realizadas con sistemas mecánicos sin aplicación de altas temperaturas, es decir, en frío.

Estas condiciones mejoran o facilitan una utilización más amplia en cosmética, al no proporcionar aromas notados al producto elaborado.

MINERALES EN LAS ALMENDRAS

Beneficios de los minerales de las almendras

Beneficios nutricionales de los minerales de las almendras

Las almendras al ser un fruto seco, tienen muy poca cantidad de agua, con lo cual, tienen el contenido en nutrientes de forma muy concentrada. Esto significa que resultan ser un alimento con gran cantidad de nutrientes en muy poca cantidad o volumen de alimento.

PROPIEDADES DE LAS ALMENDRAS

Información completa en www.botanical-online.com

- Ricas en grasas saludables Omega 9
- Mejoran los niveles de colesterol
- Reduce el riesgo de sufrir piedras en el riñón
- Contra el Parkinson y Alzheimer
- Estudiantes, embarazo.
- En toda dieta equilibrada



¿Qué tipo de minerales tienen las almendras?

A nivel de minerales y de los beneficios que estos nos aportan, la almendra contiene los siguientes:

El calcio en las almendras

Las almendras tienen un alto contenido en **calcio**, mucho mayor que todos los demás frutos secos (excepto el sésame), ya que con 100g de almendras aportamos el 20% de la cantidad diaria recomendada de este mineral.

Es una buena fuente de calcio que ayuda a mantener unos dientes y unos huesos fuertes, previniendo la aparición de osteoporosis. En este sentido también resulta importante su contenido en magnesio que, junto con el calcio, ayuda a mantener los huesos sanos.

A pesar de su riqueza en calcio, debemos tener en cuenta que las almendras no deben ser la única fuente de este mineral dado que su contenido en fósforo es mayor que su contenido en calcio. Este desequilibrio a favor del fósforo puede favorecer la descalcificación, no se compensa con otros alimentos en los que la relación calcio-fósforo sea mayor a favor del calcio. (Más información en [descalcificación](#))

Las bebidas vegetales elaboradas con almendras suelen estar enriquecidas en calcio.

El fósforo en las almendras

La almendra tiene un alto contenido en **fósforo**, ya que 100g de almendras contienen más del 20% de la cantidad diaria recomendada de este mineral.

El fósforo nos ayuda mantener un correcto estado del sistema nervioso central, las conexiones y el funcionamiento cerebral. Mejora la resistencia física e interfiere en la formación de huesos y dientes.

Aunque debemos tener en cuenta que dicha alta cantidad de fósforo, en comparación con el calcio, resulta, como hemos visto anteriormente, descalcificante.

El hierro en las almendras

Las almendras son una buena fuente de **hierro** de origen vegetal, con lo que su absorción es menor. En cantidades de 100g de alimentos, las almendras tienen un contenido equivalente a 100g de espinacas, pero debemos tener en cuenta que los consumimos estas cantidades.

Una ración de espinacas puede llegar a constituir los 200g, mientras que una de almendras es de 20g. Por tanto, las almendras son una manera de complementar y variar nuestra alimentación de una forma muy sana. Para cubrir un déficit de hierro, como por ejemplo una situación de anemia, la ingesta de almendras resultará beneficiosa en este sentido.

El magnesio en las almendras

Las almendras contienen una alta cantidad de **magnesio**. Con solo 100g de almendras (20 unidades), aportamos el 20% de la cantidad diaria recomendada. Este mineral tiene muchos y varios efectos en nuestro organismo. Tiene una acción desinfectante, ayuda a la relajación y regulación de la musculatura, favorece la relajación.

También disminuye la ansiedad, el nerviosismo, irritabilidad, etc. al intervenir en el sistema nervioso central y la transmisión de los impulsos eléctricos de los nervios. Ayuda a conciliar el sueño más fácilmente en caso de insomnio, a dormir mejor y a descansar.

Además tiene efecto alcalinizante, lo que significa que basicifica nuestro organismo, disminuyendo su acidificación. Favorece la función suprarrenal, encargada de la producción de muchos hormonas.

También interviene en el metabolismo de los ácidos grasos esenciales, regulando la conversión de los ácidos grasos omega 3, en EPA, el EPA, es un ácido graso esencial para la correcta función cerebral y cuida nuestra retina ocular.

El manganeso y cobre en las almendras

Las almendras tienen también un alto contenido en **Manganeso** y **cobre**, ya que una ración de almendras (20 unidades), nos aporta el 20% de la cantidad diaria recomendada de manganeso y el 20% de la cantidad diaria recomendada del cobre.

Conjuntamente con la vitamina B12 (cobalamina), estos dos minerales ayudan a la producción de energía, ya que son cofactores esenciales de una enzima, denominada peróxido dismutasa, que combate los radicales libres producidos en el interior de nuestro cuerpo.

El selenio y el zinc en las almendras

La almendras tienen un alto contenido en **selenio**. Este mineral tiene efecto antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres y que previene contra enfermedades cardíacas y el cáncer.

También contiene **zinc**, con el que comparte el efecto antioxidante. Pero, además, el zinc interviene en la formación de tejidos musculares, huesos, cabello, uñas y la retina, regula los niveles de la insulina, controla el crecimiento, interfiere en desintoxicaciones efícas, entre otras acciones tan importantes como ayudar a mantener un sistema inmunológico resistente e intervenir en el proceso de madurez sexual, en las gónadas masculinas.

Potasio y sodio en las almendras

El **potasio** es un mineral importante que participa en la transmisión nerviosa y la contracción de los músculos incluyendo el corazón, llegando a ser un mineral esencial para mantener la presión arterial y la función normal del corazón.

Por el contenido de este mineral que encontramos en las almendras, puede considerarse que su consumo, puede promover la salud cardiovascular, protegiéndonos de la hipertensión, ya que regula la tensión arterial, y también de la aterosclerosis.

Además, regula la eliminación y retención de líquidos de nuestro organismo conjuntamente con el **sodio**, del cual, las almendras también contienen pequeñas cantidades de dicho mineral.

Las almendras no solamente contienen minerales con efectos beneficiosos, también contienen vitaminas y otros nutrientes importantes, con efectos destacables y saludables para nuestro organismo.

VITAMINAS DE LAS ALMENDRAS

Beneficios de las vitaminas de las almendras

¿Qué vitaminas aportan las almendras?

Las almendras contienen multitud de **vitaminas**, con diversos efectos beneficiosos todas ellas. Entre todas ellas las principales son:

Vitamina B en las almendras

Las almendras contienen abundantes **vitaminas del grupo B**. En especial, contiene cantidades importantes de Riboflavina (**vitamina B2**), ya que en 100g de almendras encontramos más del 50% de la cantidad diaria recomendada.

Esta vitamina ayuda en la producción de energía, conjuntamente con los minerales manganeso y cobre. Juntamente con unas enzimas denominadas flavoproteínas, interfiere en sistemas de obtención de energía con oxígeno. También interfiere en la cadena respiratoria, mejora migrañas, problemas de nerviosismo, etc.

Además, entre sus múltiples funciones, se ocupa de que una proteína llamada glutatión, con efecto **antioxidante**, pueda reciclarse constantemente y evitar que se generen daños celulares por los radicales libres, al no realizarse dicho ciclo de reciclaje.

También contiene muchísima **tiamina (vitamina B1)**. 100g de almendras nos aportan un 25% de la cantidad diaria recomendada. Esta vitamina interviene en el metabolismo de los carbohidratos, proporcionándonos energía.

Su contenido en **niacina (vitamina B3)**, es algo inferior, ya que 100g de almendras tienen un 20% de la CDR. Esta vitamina interfiere en la generación de energía en las células de nuestro cuerpo conjuntamente con el Ácido Pantoténico (**vitamina B5**).

Las almendras contienen en 100g de alimento un 15% de la cantidad diaria recomendada de una vitamina tan importante como es el Ácido fólico (**vitamina B9**), que es necesaria para la formación de proteínas estructurales y la hemoglobina de la sangre. Su déficit puede conllevar un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

También contiene Piridoxina (**vitamina B6**), que interfiere en el metabolismo de los aminoácidos y en la producción de niacina o vitamina B3.

¿Vitamina C y vitamina A en las almendras?

Las almendras **no contienen vitamina C** y su contenido en **vitamina A** es muy pobre, ya que 100g de almendras tienen un 1,3% de la cantidad diaria recomendada.

¿Vitamina E en las almendras?

Su contenido en **vitamina E**, llega a sobrepasar el 50% de la cantidad diaria recomendada con solo una ración de 20g o 20 unidades de almendras.

Esta vitamina tiene un efecto altamente antioxidante que ejerce un efecto preventivo contra muchas enfermedades, por su acción antienviejimiento prematuro de células, tejidos y órganos como la piel. Comer almendras ayudara a mantener la piel en buen estado, previniendo anomalías de la misma como arrugas, estrías, manchas, etc.

Su consumo aumenta los niveles de vitamina E a nivel sanguíneo, por tanto, evitara la oxidación de todas las sustancias que residan en la sangre, arterias, venas, etc. considerando que disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, como infartos, angina de pecho, trombosis, etc.

¿Las almendras engordan o adelgazan?

Las **grasas** saludables de las almendras pueden ayudar a perder peso, según el estudio que se publicó en la "Revista Internacional de Obesidad y trastornos metabólicos relacionados".

El estudio muestra la reducción de varios parámetros antropométricos en personas con sobrepeso u **obesidad**, al realizar durante 6 meses una dieta hipocalórica enriquecida con almendras, es decir, alta en grasas monoinsaturadas, en comparación con una dieta hipocalórica alta en **carbohidratos complejos**.

Los niveles **proteicos** y la cantidad de **calorías** suministradas son iguales para ambos casos.

Según otro estudio realizado en España durante más de 2 años, a casi 9000 personas, publicado en la revista "Obesity", el consumo de un mínimo de 2 raciones de frutos secos a la semana, disminuye la propensión a aumentar de peso, hasta más de 5 kg, en comparación con quienes no realizan dicho consumo.



Las almendras verdes están cubiertas con una piel aterciopelada de color gris. En su interior se encuentran las semillas todavía verdes. Estas almendras no deben comerse porque son muy indigestas.

¿Las almendras evitan los cólicos (o piedras) biliares?

El estudio realizado de salud de enfermeras, durante 20 años, muestra que al tomar un ración grande, puñado grande o 30g de almendras, se reduce el 25% el riesgo de padecer **cálculos (piedras) biliares**.

¿Las almendras evitan la embriaguez?

A la almendra se le atribuyen propiedades beneficiosas contra el **consumo de alcohol**. Se cree que su ingestión consigue disminuir la absorción del alcohol de las bebidas alcohólicas.

Se cree que comer almendras aumenta la tolerancia hacia el **alcohol**, que una persona se siente mejor si come almendras y que, cuando se produce un consumo abusivo, la almendra consigue disminuir algunos síntomas como malestar o dolores de cabeza propios de la resaca.

No existe evidencia científica demostrada acerca de esta opinión.

¿Las almendras previenen la aparición del Alzheimer y el Parkinson?

Se le atribuyen propiedades beneficiosas de consumo, vinculadas a patologías tan importantes como el **Parkinson** o el **Alzheimer**. No existe evidencia científica demostrada.

PROPIEDADES DE LA LECHE DE ALMENDRAS

Beneficios de la leche de almendras

BENEFICIOS DE LA BEBIDA DE ALMENDRAS

¿Qué es la leche de almendras?

La **leche de almendras** es una bebida de origen vegetal, elaborada a partir de las **almendras** (*Prunus amygdalus*). La denominación correcta es **bebida de almendras** o bebida vegetal de almendras, ya que la palabra *leche* sólo se utiliza para las secreciones mamarias de los mamíferos.

En latín se conoce como **amygdalate** (almendra y leche), e históricamente esta bebida se había consumido en toda Europa y el este de Asia.

Se comercializa líquida, en polvo o en pasta, lista para preparar.

Propiedades de la bebida de almendras

Tradicionalmente se ha empleado esta deliciosa bebida como **alimento reconstituyente** muy adecuada para los meses de mucho calor, porque aporta gran cantidad de electrolitos como el **potasio** y algunas vitaminas, sobretodo del grupo B como la **tiamina** y la **niacina**.

Es ideal para **después del ejercicio** porque ayuda a recuperar los minerales perdidos por la sudoración.

La bebida de almendras contiene principalmente agua, siendo una excelente **bebida natural refrescante e hidratante**.

Algunas veces se prepara con **miel** o con siropes, ricos en azúcares. Lo más saludable para endulzarla es batirle una fruta o añadirle **canela**.

En general, la bebida de almendra es un **alimento de fácil absorción de energía**. En cuanto a su composición nutricional, la bebida de almendra aporta poca **fibra**, pocas **grasas**, y poco **calcio**, **magnesio** y **vitamina E**, porque estos componentes no son solubles y se quedan en la almendra. Para obtener estos nutrientes deberían comersse las almendras *enteras*.



Bebida de almendras con

¿La leche de almendras tiene mucho calcio?

No, aunque proceda de las **almendras**, que son ricas en calcio, **la bebida de almendras no es rica en calcio**, excepto si está enriquecida.

Si lo que se desea es una **dieta rica en calcio** o una **dieta saludable para los huesos**, se deben comer las **almendras enteras**, que sí aportan mucho calcio, además de proteínas, ácidos

¿Para qué se usa la leche de almendras?

Principalmente se utiliza como **sustituto de la leche**, para personas con **alergia a la leche** o **intolerancia** a alguno de sus componentes.

En los hospitales algunas veces se emplea en **dietas post-operatorias**, debido a su fácil digestión.

Es habitual este producto entre los consumidores **celíacos**, a quienes los lácteos suelen producirles molestias digestivas.

¿Engorda la leche de almendras?

La bebida de almendras es la bebida vegetal que contiene más **grasas saludables**, aunque su contenido tampoco es muy elevado ni añade muchas calorías a la dieta.

Lo que debería preocupar de este alimento es su contenido en azúcares y siropes, ya que muchas veces son ingredientes que se le añaden para mejorar su sabor.

En 1 vaso de bebida vegetal se pueden encontrar hasta 20gr de azúcar, más de lo que contiene 1 manzana grande.

No hay problema con consumir esta bebida, pero si se toma, se recomienda que sea **enriquecida en calcio** para que al menos aporte un valor nutricional a la dieta. El calcio se añade en forma de carbonato cálcico o a veces en forma de **alga** (*Lithothamnium calcaireum*).

La bebida sin enriquecer resulta muy rica en azúcar y pobre en vitaminas y minerales.

Igualmente las personas que deseen **adelgazar** o que tengan **diabetes** deberán tener en cuenta que este tipo de bebida es rica en azúcares.



Foto envase de bebida de almendras

LOS EFECTOS MEDICINALES DE LAS ALMENDRAS

¿Las almendras engordan o adelgazan?

Las **grasas** saludables de las almendras pueden ayudar a perder peso, según el estudio que se publicó en la "Revista Internacional de Obesidad y trastornos metabólicos relacionados".

El estudio muestra la reducción de varios parámetros antropométricos en personas con sobrepeso u **obesidad**, al realizar durante 6 meses una dieta hipocalórica enriquecida con almendras, es decir, alta en grasas monoinsaturadas, en comparación con una dieta hipocalórica alta en **carbohidratos complejos**.

Los niveles **proteicos** y la cantidad de **calorías** suministradas son iguales para ambos casos.

Según otro estudio realizado en España durante más de 2 años, a casi 9000 personas, publicado en la revista "Obesity", el consumo

de un mínimo de 2 raciones de frutos secos a la semana, disminuye la propensión a aumentar de peso, hasta más de 5 kg, en comparación con quienes no realizan dicho consumo.



Las almendras verdes están cubiertas con una piel aterciopelada de color gris. En su interior se encuentran las semillas todavía verdes. Estas almendras no deben comerse porque son muy indigestas.

¿Las almendras evitan los cólicos (o piedras) biliares?

El estudio realizado de salud de enfermeras, durante 20 años, muestra que al tomar un ración grande, puñado grande o 30g de almendras, se reduce el 25% el riesgo de padecer **cálculos (piedras) biliares**.

¿Las almendras evitan la embriaguez?

A la almendra se le atribuyen propiedades beneficiosas contra el **consumo de alcohol**. Se cree que su ingestión consigue disminuir la absorción del alcohol de las bebidas alcohólicas.

Se cree que comer almendras aumenta la tolerancia hacia el **alcohol**, que una persona se siente mejor si come almendras y que, cuando se produce un consumo abusivo, la almendra consigue disminuir algunos síntomas como malestar o dolores de cabeza propios de la resaca.

No existe evidencia científica demostrada acerca de esta opinión.

¿Las almendras previenen la aparición del Alzheimer y el Parkinson?

Se le atribuyen propiedades beneficiosas de consumo, vinculadas a patologías tan importantes como el **Parkinson** o el **Alzheimer**. No existe evidencia científica demostrada.

La bebida sin enriquecer resulta muy rica en azúcar y pobre en vitaminas y minerales.

Igualmente las personas que deseen **adelgazar** o que tengan **diabetes** deberán tener en cuenta que este tipo de bebida es rica en azúcares.

Crema de almendras para preparar

La **crema de almendras** es una pasta muy dulce elaborada con **azúcar** o **miel** y pasta de almendras. Se disuelve en una o dos cucharaditas en agua caliente y se añade líquido hasta completar la taza.

Algunas veces esta preparación se denomina **bebida de almendra**, y hay personas que la toman porque existe el mito de que es una buena **fuentes de calcio**. Como veremos, no solamente no contiene calcio sino que además no es nada recomendable.

Contiene principalmente **azúcar** (hasta el 80% del producto) y **muy poca pasta de almendra** (20% de producto aproximadamente).

Es un alimento con escaso valor nutricional y mucho azúcar que no se recomienda y que se debería evitar su consumo.



La crema de almendra contiene mucho azúcar (80%) y es pobre en calcio

Contraindicaciones de la leche de almendras

La bebida de almendras no es aconsejable a personas con **alergia a la soja** ni a los **frutos secos**. En casos de alergia, es conveniente **leer atentamente la etiqueta** de estos productos, ya que pueden contener trazas de otros frutos secos y soja.

Algunas cremas de **almendra** preparadas para diluir contienen **leche** y no pueden ser tomadas por **alérgicos a la leche**, por lo que se debe consultar la etiqueta con atención.

¿Qué leche de almendras es la mejor?

Es mejor utilizar la **enriquecida con calcio**. Sustituir la leche de vaca por la bebida de almendras en la dieta es un cambio importante a nivel nutritivo.

Esta bebida vegetal es **muy pobre en calcio**, mineral imprescindible para unos **huesos fuertes**, por lo que se debe buscar aquellas marcas con aporte extra de calcio.

La bebida de almendras **enriquecida en calcio** tiene un contenido en magnesio, **potasio** y oligoelementos superior al de la leche, siendo un alimento muy aconsejable en personas con **osteoporosis**, **hipertensión**, **retención de líquidos** y **deportistas**.

Composición nutricional de la bebida de almendras

Nutrientes	Almendra en polvo	Bebida de almendra sin enriquecer
Calorías (kcal.)	440	74
Glúcidos(g.)	65,6	10,5 ↑
Proteínas (g.)	12,8	1,6
Grasas (g.)	13,9	2,8
Fibra (g.)	3,2	0,3 ↓
Calcio (mg.)	200	14 ↓
Colesterol (mg.)	0	0
Sodio (mg.)	0,04	<1
Fósforo (mg.)	240	-

Leyenda: ↑ = Alto contenido; ↓ = Bajo aporte

ALMENDRA AMARGA

Propiedades de las almendras amargas

CARACTERÍSTICAS DE LAS ALMENDRAS AMARGAS

Nombre científico: *Prunus amygdalus* var. *amara*

Familia: Rosáceas.

Hábitat: Originaria de Asia, se cultiva en lugares cálidos del Mediterráneo y, a veces, naturalizada.



Composición de la almendra amarga

- Proteínas: Aminoácidos (arginina, histidina, lisina, glicina, tirosina, leucina...)
- Minerales: Aluminio, antimonio, cadmio, calcio, cobalto, cobre, hierro, magnesio, etc.
- Vitaminas: Vitamina A y vitamina B, principalmente
- Ácidos: palmítico, oleico y oxálico.

- Glucósido: Amigdalina (C₂₀H₂₇NO₁₁) que por acción del fermento emulsina, en contacto con la saliva, se convierte en ácido cianhídrico, un veneno muy potente.

Partes activas: La almendras en esta variedad. (var. amara) La almendra dulce, cuando está tierna también contiene amigdalina, aunque en menor cantidad, de ahí que no convenga comer las almendras dulces cuando están tiernas. Al madurar, pierden este componente.

Para más información sobre la almendra dulce, consúltese la sección [plantas medicinales](#) de Botánica

PROPIEDADES DE LAS ALMENDRAS AMARGAS

Usos medicinales de las almendras amargas

- Remedios con almendras amargas: El aceite esencial de almendras amargas, además de utilizarlo en perfumería, se ha utilizado por su valor antiespasmódico del aparato digestivo, así como en casos de hipertensión, catarros, etc.

Dado el peligro que encierra su utilización, es mejor no utilizarla en medicina casera.

Toxicidad de la almendra amarga

La almendra amarga presenta una toxicidad muy alta. Ingerir almendras amargas resulta muy peligroso (La dosis mortal es de unas 20 para los adultos y unas 10 para los niños)

De igual manera resulta peligroso utilizar el aceite esencial y el agua destilada de ellas.

Síntomas de intoxicación por almendra amarga

En dosis menores, las principales consecuencias que derivan de la ingestión de almendras amargas son:

- Olor del aliento
- Vómitos,
- Mareo,

En dosis mayores, se producen los siguientes efectos secundarios:

- Aumento del ritmo cardíaco,
- Asfixia
- Parada respiratoria y muerte

ALMENDRA CONTRAINDICACIONES Y CONSERVACIÓN

CONTRAINDICACIONES Y CONSERVACION DE LAS ALMENDRAS

Contraindicaciones de las almendras

El consumo de **frutos secos** esta contraindicado en niños menores de 3 años. Por tanto, las almendras no son adecuadas para niños menores de 3 años, porque pueden desarrollar una **alergia**, además de que están aprendiendo a masticar correctamente y se pueden atragantar con ellos.

Las personas que son **alérgicas a los frutos secos**, tampoco pueden tomar almendras, porque les puede generara **alergia**. Los síntomas de una **alergia** son inmediatos (0-1,5h), y se manifiestan como erupciones, hinchazones, **urticaria** o **eczema**, **picores**, **problemas respiratorios**, **anafilaxis**, muerte, etc.

Las personas con intolerancia a los frutos secos tampoco deben tomar almendras, porque aunque los síntomas sean más leves y más tardíos (horas-días), también son molestos y evitables. Se suele manifestar como **diarrea**, **vomito**, **depresión** y **cefalea** o **migrañas**, etc.

Conservación de las almendras

Las almendras deben conservarse cerradas herméticamente, en un lugar seco, fresco y oscuro, que proteja al alimento de enranciarse, debido a su alto **contenido graso**, se mantendrán en buenas condiciones de consumo durante meses. Si las refrigeramos aumentaremos su vida útil, durante más meses, pero si las congelamos durante años.

Algunas veces se les añaden **antioxidantes** para evitar el enranciamiento prematuro, debido a su alto contenido graso.

¿Qué almendras se deben escoger?

Las almendras que se conserven con su cascara, tienen mayor vida útil y se conservaran durante un tiempo mayor que las que se venden ya peladas. Si están en forma cruda escogerlas de color verde pálido, sin manchas, hongos que producen aflatoxinas (las aflatoxinas son **micotoxinas** con efecto tóxico, cancerígeno y mortal), ni olor a rancio.

Cuando las encontramos con la cascara, debe poder agitarla y no escucharse ruido en su interior. Si se escucha ruido, es porque la almendra se ha separado de la cascara, factor indicador de mal estado y por tanto, no debe consumirlas.

Preferenciar el consumo de productos envasados, al vacío, en botes,... con una higiene sanitaria comprobada, a aquellos frutos secos que se venden a granel sin un correcto envase, o sin una buena conservación (que les de la luz), o sin suficiente salida y renovación del producto (largos periodos abiertos).

Cuando las encontramos sin la cascara, debemos tener preferencia en escoger los que estén más enteros, frente a las mitades o trozos, puesto que los defectos aumentan cuanto mayor es el fraccionamiento de la almendra.

Consejos para preparar las almendras

Debemos tener cuidado si se desean triturar, ya que si se pican en exceso, pasan rápidamente de una textura separada y granulosa a una uniforme, pegada y mantecosa.

Para pelarlas fácilmente, podemos escaldarlas. Para quitarles la cascara fácilmente, podemos introducirlas dentro del horno a baja potencia, para que se seque la cascara y se suelte la almendra.

ALMENDRA BENEFICIOS DE LOS MICRONUTRIENTES

BENEFICIOS DE LOS MICRONUTRIENTES DE LAS ALMENDRAS

Beneficios nutricionales

Micronutrientes:

A nivel de minerales:

- Calcio
- Fósforo
- Hierro
- Selenio
- Magnesio
- Potasio
- Manganeso
- Cobre
- Zinc
- Sodio

A nivel de vitaminas:

- **Vitaminas del grupo B:** Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Niacina (B3), Ácido Pantoténico (B5), Piridoxina (B6) y Ácido fólico (B9).
- Vitamina A
- Vitamina E

A nivel de otros nutrientes:

- **Fitonutrientes:** Flavonoides: Quercetina, Kaempferol, Catequinas y Naringenina.
- Otros beneficios.

Estudios sobre la almendra y sus propiedades medicinales.

• [Más información sobre las almendras.](#)

Toda la información de la página web:

<https://www.botanical-online.com/buscadordebotanica.htm>