

**¿QUÉ HACE A LAS ALMENDRAS UN ALIMENTO TAN SALUDABLE?**

* *Las almendras se encuentran dentro de los alimentos que contribuyen a obtener grasas saludables en la dieta diaria.*
* *Esta oleaginosa aporta grandes cantidades de fibra, minerales, proteínas y vitaminas para lograr una alimentación balanceada.*

**Ciudad de México a 26 de febrero de 2018.-** La tendencia hacia un estilo de vida saludable, es cada vez más común. Es cuestión de optar por hábitos sanos y por una dieta balanceada. Una correcta alimentación, el ejercicio frecuente, el descanso y el intento por evitar el estrés excesivo, son recomendaciones que definitivamente ayudan a repercutir de forma positiva en nuestra salud, nuestra energía, y por ende, en nuestro estado de ánimo.

Para tener una dieta balanceada debemos de tratar de incluir en nuestra alimentación diaria: frutas, legumbres, semillas, oleaginosas y frutos secos (entre otras cosas).

Un grupo de alimentos necesario en la dieta diaria y al que se le ha contribuido muchos beneficios, es el grupo de las oleaginosas: nueces, cacahuates y almendras. Las almendras en específico destacan por tener una gran cantidad de minerales como hierro, fósforo, potasio, zinc, magnesio y calcio; además de contener grasas buenas y un alto porcentaje de proteína. Comer una porción diaria, puede traer varios beneficios. A continuación mencionamos algunos de éstos:

* Obtención de energía de manera natural, la cual nos ayuda a prevenir enfermedades y a realizar nuestras actividades diarias sin ningún tipo de gasto de energía extra.
* Mejor función cardiaca. Las almendras son buenas para el corazón ya que ayudan a reducir las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, fortaleciendo las paredes de las arterias por su contenido de grasas monoinsaturadas.
* Ayudan a mantener un peso adecuado, son un alimento que incrementa la saciedad, además de favorecer el buen funcionamiento del metabolismo. De esta manera también es un buen alimento para personas diabéticas, ya que ayudan a disminuir el índice glicémico o azúcar en la sangre.
* Contienen vitamina E y antioxidantes, por lo que ayudan a proteger a las células de factores externos y del daño oxidativo. Por su alto contenido en fósforo, también protegen y fortalecen huesos y dientes.

Hay muchas maneras de disfrutar las almendras y una de las más beneficiosas es a través de las bebidas de almendra, como Silk®, de base vegetal y fortalecida con calcio, que también es ideal para personas con intolerancias o alergias.

Silk® es una bebida de almendra hecha con frutos secos, así como con cereales y semillas. La marca utiliza los mejores ingredientes y que han crecido de la manera más natural posible para poder sentirnos plenos y saludables desde dentro.

Algunos beneficios que ofrecen los productos de Silk® son:

* 50% más calcio que la leche de vaca
* Sin gluten
* Sin lactosa
* Sin colorantes o sabores artificiales
* Bajo en calorías por porción (35 a 90 kcal)

Desde el principio, Silk® ha estado enfocada en convertir al mundo en un lugar más saludable. La marca cree que los mejores alimentos contienen ingredientes que han crecido de la manera más natural posible.

#HolaBienestar

#DiSilkaEstarMejor

Conoce más de Silk® en sus redes sociales:

|  |  |
| --- | --- |
| Macintosh HD:private:var:folders:9q:dx9d9n854xv0d5xptz_547fr0000gn:T:TemporaryItems:facebook-symbol_318-37686.jpg | Silk Mx |
| Macintosh HD:private:var:folders:9q:dx9d9n854xv0d5xptz_547fr0000gn:T:TemporaryItems:twitter-square-logo.png | @silkmx |
| Macintosh HD:private:var:folders:9q:dx9d9n854xv0d5xptz_547fr0000gn:T:TemporaryItems:glyph-logo_May2016_200.png | silkmx |

 ***Sobre Grupo Danone***

*Con más de 30 años en la República Mexicana, Grupo Danone se ha especializado en productos lácteos como el yogurt y en bebidas como agua embotellada, cuya variedad y calidad han hecho la diferencia en la alimentación de toda la familia. Desde hace unos meses la empresa ha apostado por los productos de base vegetal con la compra de Whitewave que incluye productos como: Silk®, So Delicious, Delight.*

*A escala internacional Grupo Danone cuenta con cerca de 190 plantas productivas y alrededor de 100 mil empleados, lo que genera ventas por más de 20 billones de euros.*

***Sobre Silk****®*

*Silk® compite dentro del mercado de productos desarrollados a base vegetal. Sus productos están hechos a base de: frutos secos, así como de cereales y semillas. Silk® tiene un aspecto similar a la leche de origen animal, pero NO es un producto lácteo. Es considerado “alimento líquido”. La marca cree que los mejores alimentos contienen ingredientes que han crecido de la manera más natural posible. La marca Silk® lidera este mercado con un Share Of Market de 27% en valor y 19% en volumen.*