

Las Almendras

La almendra es un fruto seco lleno de propiedades y beneficios. Este fruto seco, es un tanto redondeado, pero no completamente. Tiene una fina cáscara y en su interior es de un color blanquecino.

La almendra se puede ocupar en muchas recetas, ya sea de comidas y postres dulces, como en comidas saladas.

1. Los beneficios de las almendras: Las almendras tienen un alto contenido en antioxidantes, son una buena fuente de proteínas, ayudan a controlar el peso, tienen un gran aporte de grasas saludables, hierro, magnesio, fibra, calcio y vitamina B y E.

2. Cuantos tipos de almendras hay: Hay 6 variedades distintas de almendras, esta son:

-Almendra Largueta

-Almendra Marcona

-Almendra Guara

-Almendra Comuna

-Almendra Mollar

-Almendra Ramillete

3. De qué país son originarias las almendras: El origen del almendro fue en Asia Central y actualmente en España. Es el segundo país productor con el 15% de la producción mundial, siendo ésta de unas 1.268 miles de toneladas. El cultivo de la almendra es originario de las zonas cálidas y casi desérticas de Asia Central.

4. En qué clima puede crecer en almendro: El almendro prospera en climas cálidos y secos, pero también tiene necesidad del frío (de 250 a 350 horas y en algunas variedades 500 horas), y por eso no se puede cultivar en clima tropicales.

5. Que necesita el almendro para crecer: El almendro necesita luz solar y un buen suelo, para que el agua no se acumule y provoque que las raíces del árbol se pudran.

6. Qué enfermedades cura la almendra: Al comer almendra a diario se protege al cuerpo de diferentes enfermedades como hipertensión, diabetes y obesidad.

