

## Nutritional Benefits of Nuts and Seeds

- Nuts and seeds supply many nutrients, including protein, B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin, and B6), vitamin E, iron, zinc, and magnesium
- Eating peanuts and certain tree nuts (i.e., walnuts, almonds, and pistachios) may reduce the risk of heart disease when consumed as part of a diet that is nutritionally adequate and within calorie needs
- Because nuts and seeds are high in calories, eat them in small portions and use them to replace other protein foods, like some meat or poultry, rather than adding them to what you already eat
- In addition, choose unsalted nuts and seeds to help reduce sodium intakes



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Nutritional Benefits of Nuts and Seeds

- Nuts and seeds supply many nutrients, including protein, B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin, and B6), vitamin E, iron, zinc, and magnesium
- Eating peanuts and certain tree nuts (i.e., walnuts, almonds, and pistachios) may reduce the risk of heart disease when consumed as part of a diet that is nutritionally adequate and within calorie needs
- Because nuts and seeds are high in calories, eat them in small portions and use them to replace other protein foods, like some meat or poultry, rather than adding them to what you already eat
- In addition, choose unsalted nuts and seeds to help reduce sodium intakes



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Nutritional Benefits of Nuts and Seeds

- Nuts and seeds supply many nutrients, including protein, B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin, and B6), vitamin E, iron, zinc, and magnesium
- Eating peanuts and certain tree nuts (i.e., walnuts, almonds, and pistachios) may reduce the risk of heart disease when consumed as part of a diet that is nutritionally adequate and within calorie needs
- Because nuts and seeds are high in calories, eat them in small portions and use them to replace other protein foods, like some meat or poultry, rather than adding them to what you already eat
- In addition, choose unsalted nuts and seeds to help reduce sodium intakes



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Nutritional Benefits of Nuts and Seeds

- Nuts and seeds supply many nutrients, including protein, B vitamins (niacin, thiamin, riboflavin, and B6), vitamin E, iron, zinc, and magnesium
- Eating peanuts and certain tree nuts (i.e., walnuts, almonds, and pistachios) may reduce the risk of heart disease when consumed as part of a diet that is nutritionally adequate and within calorie needs
- Because nuts and seeds are high in calories, eat them in small portions and use them to replace other protein foods, like some meat or poultry, rather than adding them to what you already eat
- In addition, choose unsalted nuts and seeds to help reduce sodium intakes



  
**FEEDING  
SAN DIEGO**

## Beneficios Nutricionales de Frutos Secos y Semillas

- Nueces y semillas suministrar muchos nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas del grupo B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio
- Comiendo cacahuetes y algunos frutos secos (por ejemplo, nueces, almendras y pistachos) puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón cuando se consume como parte de una dieta nutricionalmente adecuada y dentro de las necesidades calóricas
- Porque las tuercas y las semillas son altas en calorías, comer en pequeñas porciones y usarlos para sustituir a otros alimentos con proteína, como algunas carnes o aves de corral, en lugar de agregar a lo que ya come
- Además, elegir nueces sin sal y semillas para ayudar a reducir la ingesta de sodio



## Beneficios Nutricionales de Frutos Secos y Semillas

- Nueces y semillas suministrar muchos nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas del grupo B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio
- Comiendo cacahuetes y algunos frutos secos (por ejemplo, nueces, almendras y pistachos) puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón cuando se consume como parte de una dieta nutricionalmente adecuada y dentro de las necesidades calóricas
- Porque las tuercas y las semillas son altas en calorías, comer en pequeñas porciones y usarlos para sustituir a otros alimentos con proteína, como algunas carnes o aves de corral, en lugar de agregar a lo que ya come
- Además, elegir nueces sin sal y semillas para ayudar a reducir la ingesta de sodio



## Beneficios Nutricionales de Frutos Secos y Semillas

- Nueces y semillas suministrar muchos nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas del grupo B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio
- Comiendo cacahuetes y algunos frutos secos (por ejemplo, nueces, almendras y pistachos) puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón cuando se consume como parte de una dieta nutricionalmente adecuada y dentro de las necesidades calóricas
- Porque las tuercas y las semillas son altas en calorías, comer en pequeñas porciones y usarlos para sustituir a otros alimentos con proteína, como algunas carnes o aves de corral, en lugar de agregar a lo que ya come
- Además, elegir nueces sin sal y semillas para ayudar a reducir la ingesta de sodio



## Beneficios Nutricionales de Frutos Secos y Semillas

- Nueces y semillas suministrar muchos nutrientes, incluyendo proteínas, vitaminas del grupo B (niacina, tiamina, riboflavina y B6), vitamina E, hierro, zinc y magnesio
- Comiendo cacahuetes y algunos frutos secos (por ejemplo, nueces, almendras y pistachos) puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón cuando se consume como parte de una dieta nutricionalmente adecuada y dentro de las necesidades calóricas
- Porque las tuercas y las semillas son altas en calorías, comer en pequeñas porciones y usarlos para sustituir a otros alimentos con proteína, como algunas carnes o aves de corral, en lugar de agregar a lo que ya come
- Además, elegir nueces sin sal y semillas para ayudar a reducir la ingesta de sodio

