



CACAHUATES

SÚPER ALIMENTO PARA EL CEREBRO

Los estudios son claros: los cacahuates son buenos para tu cuerpo
¿Pero sabías que también pueden ayudar a tu cerebro?

ESTIMULAN LA MEMORIA

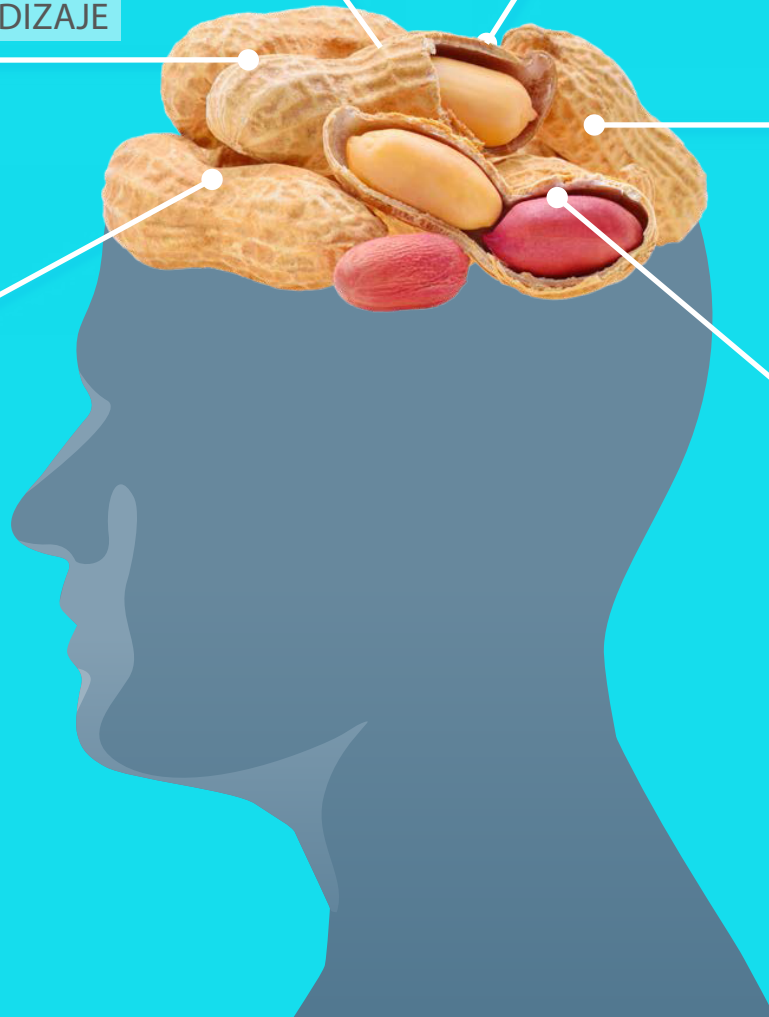
PROMUEVEN EL
ESTADO DE ALERTA

PROTEJEN EN
CONTRA DEL
DETERIORO
COGNITIVO

MEJORAN EN APRENDIZAJE

FORTALECEN
LA COGNICIÓN

AUMENTAN EL
FLUJO DE SANGRE
AL CEREBRO





LOS BIOACTIVOS

son una clase de químicos que se encuentran en algunos alimentos que aportan beneficios más allá de los requerimientos nutrimentales. El resveratrol bioactivo contenido en los cacahuates es bueno para el funcionamiento del cerebro y mejora el flujo de sangre en el mismo.



LA GRASA INSATURADA

de los cacahuates te da energía. La energía te ayuda a evitar la fatiga y mantenerte alerta.



POLIFENOLES

como los que contienen los cacahuates, penetran al área del cerebro involucrada en el aprendizaje y la memoria. Estos polifenoles aumentan el flujo de sangre al cerebro, lo que mejora la cognición y tiene el potencial para mejorar el estado de ánimo, lo que a su vez puede ayudar a reducir la depresión.

Recursos

"Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density (μV^2) for Delta Frequency (1–3Hz) and Gamma Frequency (31–40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, Enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory All Beneficial For Brain Health," L. Berk et al. FASEB, 2017.

"Peanuts as Functional Food: A Review." S.S. Arya et al. Journal of Food Science and Technology. January 2016, vol. 53, issue 1, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4711439.

"Effect of resveratrol on cognitive and memory performance and mood: A meta-analysis of 225 patients." February 2018, 128:338-344. Pharmacological Research. Epub 2017 Aug 26. Farzaei, et al. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28844841.

"Novel insights into the pharmacological effects of resveratrol on the management of depression: a short review" Pharmazie. September 2017;499-502. Xu YY et al. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29441975.

