

# LOS CACAHUATES SON ALIMENTOS SÚPER HÉROES

## QUE COMBATEN LA DIABETES



¿Sabías que los cacahuates son un súper alimento cuando se trata de estabilizar el azúcar en la sangre y de prevenir o manejar la diabetes tipo 2? Sigue leyendo para saber más acerca del poder de los cacahuates para luchar contra la diabetes.

### 1. SU PODER VEGETAL PUEDE AYUDAR A PREVENIR ENFERMEDADES

Un estudio que rastreó la salud de más de 200,000 estadounidenses, encontró que substituir una porción diaria de proteína animal por una porción de proteína vegetal (como cacahuates o crema de cacahuate) redujo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



Y ESO NO ES TODO...

Comer cacahuates con moderación ha sido relacionado con el control del azúcar en la sangre. Con el tiempo, esto puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



### 2. SATISFACEN EL HAMBRE.



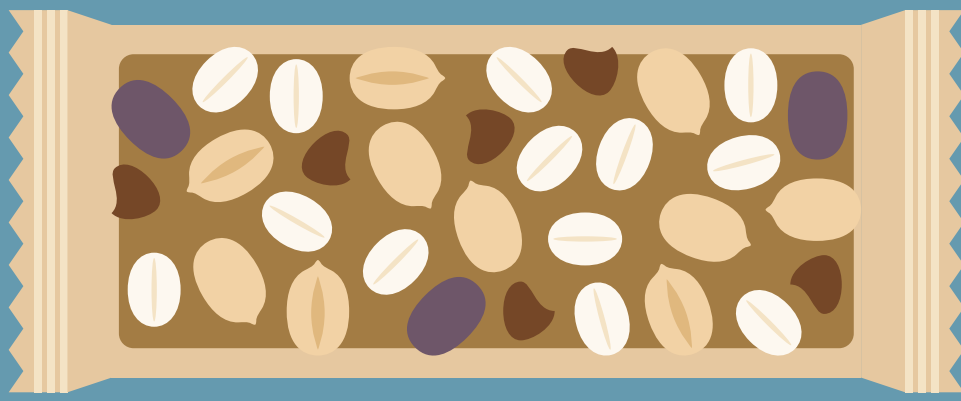
La combinación de fibra y proteína en los cacahuates y en la crema de cacahuate hace que te sientas más lleno por un periodo más largo de tiempo después de haber comido.

**PERO ESPERA— AÚN HAY MÁS...**

Sentirse más lleno por más tiempo puede ayudarte a manejar tu peso. Y cuando padeces diabetes, el perder incluso un par de kilos puede ayudar a controlarla.



### 3. TE LLENAN DE ENERGÍA Y ESTABILIZAN EL AZÚCAR EN LA SANGRE.



Escuchaste bien. Las vitaminas B contenidas en los cacahuates te dan una carga de energía, y la combinación bajo en carbohidratos/alto en fibra te ayuda a mantener la energía a lo largo del día. Es por eso que los cacahuates son un gran snack para cuando andas de un lado al otro.

**SIN OLVIDAR MENCIONAR...**

La fibra de los cacahuates ayuda a prevenir picos súbitos y agudos del nivel de azúcar en la sangre después de comer.

