

# ¿SON LOS CACAHUATES UNA EXCELENTE MERIENDA? HAGA LAS CUENTAS

# 90%



Lo más probable es que tú seas parte del **90 por ciento de los estadounidenses** que dicen que comer una merienda es parte diaria de sus vidas.

Entonces, si de todas formas vas a merendar (y, claro—sí lo haces), es mejor que comas un bocadillo que sea nutritivo, energizante, sustancioso y delicioso: ¡**Los queridos cacahuates!** Echa un vistazo a estas ecuaciones mientras decides entre los cacahuates y la crema de cacahuete.

## LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD REALMENTE SE VAN SUMANDO

(Gracias a los nutrientes buenos-para-ti)



## ¡A TODO TU CUERPO LE ENCANTAN LOS CACAHUATES!

## RÉSTALE AL ATAQUE DE TU MERIENDA

Debido a que contienen fibra, los cacahuates pueden ayudarte a sentirte más lleno por más tiempo. En términos matemáticos:

**MERIENDAS DE  
CACAHUATES O  
CREMA DE  
CACAHUATE**



**UNA MERIENDA  
MENOS  
NUTRITIVA**

## TUS PAPILAS GUSTATIVAS + CACAHUATES = FELICIDAD



La razón número uno por la que muchas personas meriendan es para darse un gusto.

Y ya que los **CACAHUATES = SALUDABLES** **X** **NUTRITIVOS**,  
puede que quieras pensar dos veces antes de buscar cualquier otra merienda.

**Fuentes:**

<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/16390?fgcd=&manu=&format=&count=&max=25&offset=&sort=default&order=asc&qlook-up=16390&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>

[www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms](http://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms)

[www.ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-Consumer](http://www.ods.od.nih.gov/factsheets/Selenium-Consumer)

[www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods](http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods)

*International Journal of Obesity*, 2002, vol. 26, pp. 1129-1137

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782876](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2782876)