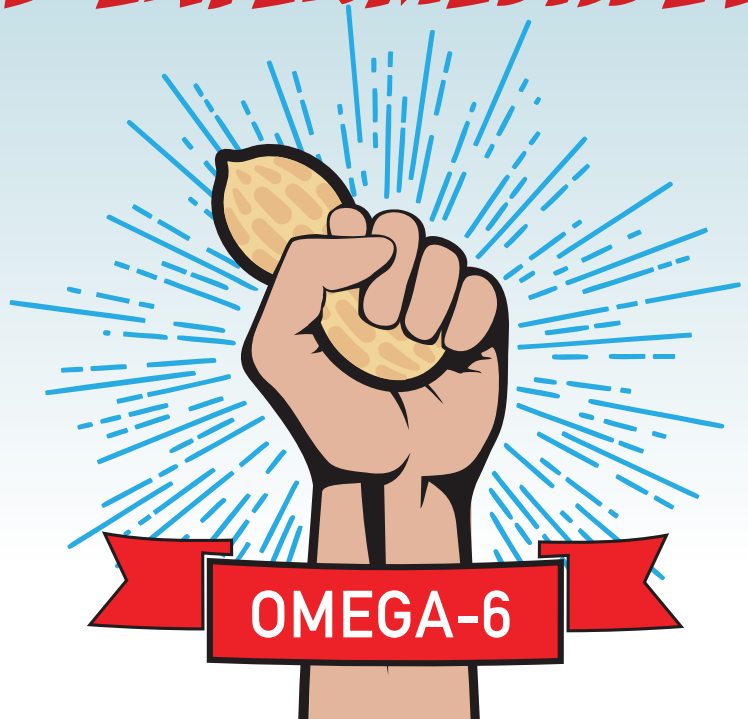


LA GRASA SALUDABLE QUE AYUDA A LOS CACAHUATES A *COMBATIR LAS ENFERMEDADES*

¿Sabías que la grasa no es necesariamente un villano cuando se trata de tu dieta?

Las grasas saludables como el omega-6 juegan un papel heroico en la lucha contra la inflamación. Esto, a su vez, ayuda a prevenir muchas enfermedades. Los cacahuates contienen altos niveles de omega-6, así que toma un puñado y sigue leyendo.



EL QUE COMBATE LA INFLAMACIÓN

BAM!

La inflamación es como un supervillano:
Se asocia con muchas enfermedades crónicas.

Las grasas omega-6 son como el superhéroe que
viene al rescate.

Una dieta rica en ácidos grasos omega-6 puede
ayudar a prevenir:

- Enfermedad del corazón
- Hipertensión
- Obesidad
- Artritis reumatoide
- Cáncer
- Niveles elevados de colesterol
- Diabetes

POW!

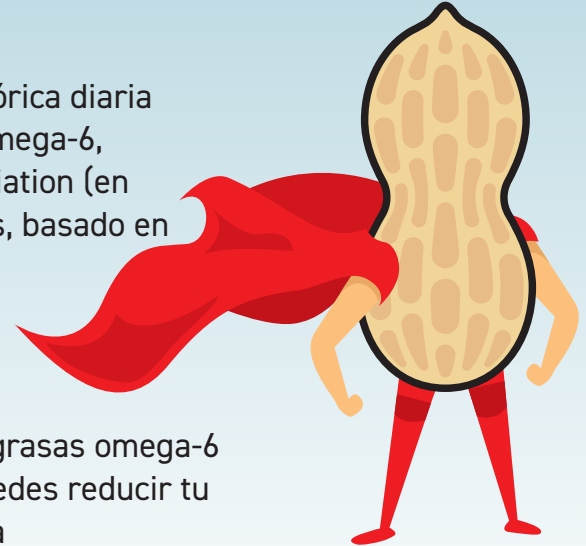
¡ES UN PÁJARO! ¡ES UN AVIÓN! ¡ES UN PUÑADO DE CACAHUATES!



Es la cantidad de tu ingesta calórica diaria que debes obtener de grasas omega-6, según la American Heart Association (en otras palabras, 100-200 calorías, basado en una dieta de 2000 calorías)



Si tu ingesta calórica diaria de grasas omega-6 es superior al 10 por ciento, puedes reducir tu riesgo de enfermedad coronaria



$\frac{2}{3}$ de taza de cacahuates:

Aproximadamente $\frac{2}{3}$ de taza de cacahuates horneados contienen más del 80 por ciento de la ingesta diaria recomendada por la American Heart Association de grasas omega-6

Referencias:

"The inflammation theory of disease," P. Hunter. *EMBO reports*, pp. 968-70, 2012.

"Effect of dietary linoleic acid on markers of inflammation in healthy persons: a systematic review of randomized controlled trials," G. Johnson and K. Fritsche. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2012, vol. 112, no. 7, pp. 1029-41, 2012.

"Omega-6 fatty acids and risk for cardiovascular disease," W. Harris et al. *Circulation*, 2009, vol. 119, pp. 902-7.

"Dietary linoleic acid and risk of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies," M. Farvid et al. *Circulation*, 2014, vol. 130, no. 18, pp. 1568-78.

"Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials," R. Mesink et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003, vol. 77, no. 5, pp. 1146-53.

"Serum n-6 polyunsaturated fatty acids and risk of death: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study," J. Virtanen et al. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2018, vol. 107, no. 3, pp. 427-35.

