

# CACAHUATES:

## EL PODER DE LA PROTEÍNA EN CADA MORDISCO

Cuando se trata de tus necesidades nutricionales diarias, la proteína en la dieta tiene un lugar privilegiado. Tu cuerpo la utiliza para dar mantenimiento a todo tipo de cosas, incluidos los huesos, los músculos y la piel. ¿Sabías que los cacahuates son una fuente abundante de proteínas en la dieta?

AQUÍ HAY **CUATRO RAZONES** POR LAS QUE LOS CACAHUATES SE ACUMULAN A LA PROTEÍNA PERFECTA, MORDISCO A MORDISCO.

1

### TIENEN LA PROTEÍNA DE UN FRIJOL (EN UNA CÁSCARA)

Botánicamente hablando, los cacahuates son legumbres y no frutos secos. Eso significa que su contenido de proteína es comparable a los frijoles.

2

### SALEN VICTORIOSOS

En comparación con estos frutos secos, los cacahuates contienen la mayor cantidad de proteína en 1 onza de porción.



Fuente: Base de datos de composición de alimentos del USDA, basados en frutos secos tostados

3

### TIENEN PUNTOS EXTRA

Algunos alimentos con proteína son opciones más saludables que otros. Además de contener proteína...



La mayor parte de la grasa de un cacahuete es insaturada.



Gran parte del contenido de carbohidratos de un cacahuete es fibra.



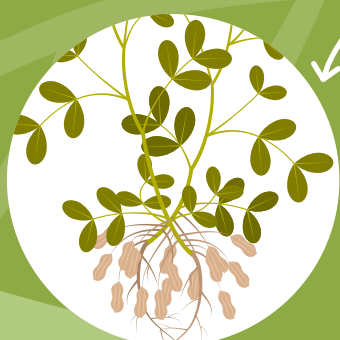
Los cacahuates contienen vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que proporcionan beneficios adicionales para la salud.

4

### CUELTAN CON BENEFICIOS A BASE DE VEGETALES

Un estudio que monitoreo la salud a largo plazo de más de 200,000 estadounidenses encontró que:

La sustitución de **una porción diaria de una proteína vegetal** (como cacahuates o crema de cacahuete)



por **una porción diaria de una proteína animal** disminuyó el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

#### Referencias

- "Dietary Proteins." U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health. [www.medlineplus.gov/dietaryproteins.html](http://www.medlineplus.gov/dietaryproteins.html).
- "USDA Food Composition Databases." U.S. Department of Agriculture. Search for "legumes and legume products, 100 g," March 12, 2018. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb>.
- "USDA Food Composition Databases." U.S. Department of Agriculture. Search for "nut and seed products, 100 g," March 12, 2018. <https://ndb.nal.usda.gov/ndb>.
- "Protein Foods: Nutrients and Health Benefits." U.S. Department of Agriculture. [www.choosemyplate.gov/protein-foods-nutrients-health](http://www.choosemyplate.gov/protein-foods-nutrients-health).
- "Peanuts as Functional Food: A Review." S.S. Arya et al. *Journal of Food Science and Technology*, 2016, vol. 53, no. 1, pp. 31-41.
- "Protein." Harvard T.H. Chan School of Public Health. [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein).
- "Dietary Protein Intake and Risk of Type 2 Diabetes in US Men and Women." V.S. Malik et al. *American Journal of Epidemiology*. 2016, vol. 183, no. 8, pp. 715-28.