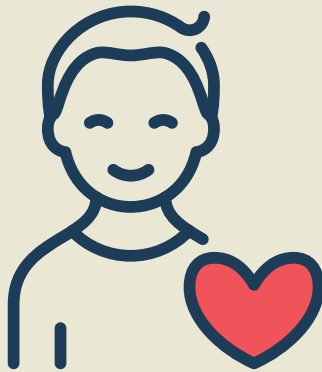


# CÓMO ES QUE EL CACAHUATE IMPULSA LA SALUD DEL CORAZÓN



**LO QUE COMEMOS TIENE UNA CONEXIÓN DIRECTA CON LA FORMA EN LA QUE NOS SENTIMOS.**



Nuestros alimentos pueden ayudar a proteger nuestro cuerpo contra ciertas enfermedades y condiciones médicas. Cuando se trata de nuestro corazón, el cacahuate en particular puede brindar algunos grandes beneficios, razón por la que está certificado como parte del programa "Chequeo del corazón" de American Heart Association® (Asociación Americana del Corazón).

**EL CACAHUATE Y LA MANTEQUILLA DE CACAHUATE APORTAN MUCHA NUTRICIÓN.**

Una sola porción de cacahuate (aproximadamente un puñado) tiene 170 calorías y contiene:



**19 VITAMINAS** y minerales, muchas de las cuales pueden ayudar a luchar contra enfermedades cardíacas.



**FIBRA** que respalda un corazón saludable y puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.



**BIOACTIVOS** demostrados que reducen la inflamación, disminuyen el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer, así como que mejoran el flujo sanguíneo.<sup>1-4</sup>



**GRASAS SALUDABLES,** como aquellas encontradas en el aceite de oliva y en los aguacates, las cuales ayudan a mantener el colesterol en línea.



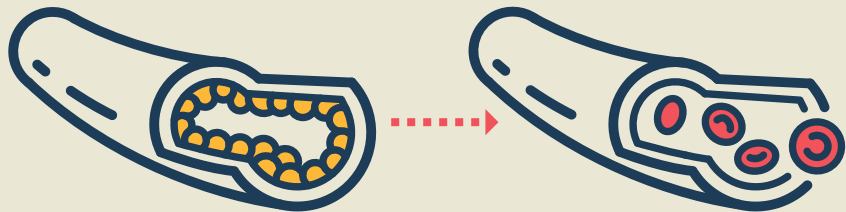
**NUTRIENTES QUE RESPALDA UNA PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE.**

La presión arterial alta es un importante factor de riesgo para las enfermedades cardíacas, pero muchos de los nutrientes básicos del cacahuate, incluido manganeso, niacina, cobre, magnesio y potasio, pueden ayudar a disminuir ese riesgo.

# GRASAS SALUDABLES QUE AYUDAN A CONTROLAR SU COLESTEROL

Niveles altos de LDL, o colesterol “malo” en la sangre pueden provocar aterosclerosis, una condición en la que se acumulan depósitos de grasa dentro de las arterias, evitando el flujo de sangre. Si estos depósitos obstruyen las arterias de su corazón, el resultado puede ser una enfermedad cardíaca.

El cacahuate es una fuente rica de grasa saludable para el corazón que disminuye los niveles de LDL y ha demostrado que **reduce el riesgo de enfermedades cardíacas en un 15 %**.<sup>5</sup> También contiene aceites saludables, proteína vegetal y fibra que puede ayudar a reducir aún más el colesterol dañino.



## “VÍAS” PARA MEJORAR LA SALUD DEL CORAZÓN.

Nuestro cuerpo tiene 100,000 millas de arterias que llevan oxígeno por todo el cuerpo, pero cuando se endurecen debido a una mala nutrición o falta de ejercicio, aumenta nuestro riesgo de sufrir dolencias, como un ataque al corazón o una apoplejía. Comer cacahuate regularmente puede ayudar a evitar ese endurecimiento y a disminuir esos riesgos.<sup>6</sup>

## EL CACAHUATE AYUDA A LUCHAR CONTRA LA INFLAMACIÓN



La inflamación también juega un rol importante en el desarrollo de aterosclerosis y el cacahuate está lleno de nutrientes que lo ayudan a luchar contra ella, incluido magnesio, vitamina E, arginina, compuestos fenólicos y fibra. Estudios también ha encontrado que sustituir las carnes rojas, carnes procesadas, huevos o granos refinados (como harina blanca o pan blanco) por nueces, puede bajar los niveles de marcadores de inflamación en el cuerpo.<sup>7</sup>

**MUÉSTRELE ALGO DE AMOR  
A SU  CON EL CACAHUATE.**

Es importante consumir alimentos ricos en nutrientes, como cacahuate y mantequilla de cacahuate todos los días a fin de obtener el mayor beneficio. Para obtener más información sobre otras increíbles formas en las que el cacahuate puede respaldar su salud, asegúrese de seguirnos en Facebook, Twitter (@ThePeanutInst) e Instagram (@peanutinstitute).

### Fuentes:

1. Shikh EV, Makhova AA, Pogozheva AV, Elizarova EV. [The importance of nuts in the prevention of various diseases]. *Vopr Pitan.* 2020;89(3):14–21. Russian. doi: 10.24411/0042-8833-2020-10025. Epub 2020 May 18. PMID: 32790254.
2. Hashemian M, Murphy G, Etemadi A, Dawsey SM, Liao LM, Abnet CC. Nut and peanut butter consumption and the risk of esophageal and gastric cancer subtypes. *Am J Clin Nutr.* 2017;106(3):858–864. doi: 10.3945/ajcn.117.159467
3. Palmer RM, Ashton DS, Moncada S. Vascular endothelial cells synthesize nitric oxide from L-arginine. *Nature.* 1998;393:664–6.
4. Huynh NN and Chin-Dusting J. Amino Acids, Arginase and Nitric Oxide in Vascular Health. *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 2006;33(1–2):1–8.
5. Guasch-Ferré M, Liu X, Malik VS, Sun Q, Willett WC, Manson JE, Rexrode KM, Li Y, Hu FB, Bhupathiraju SN. Nut Consumption and Risk of Cardiovascular Disease. *J Am Coll Cardiol.* 2017 Nov 14;70(20):2519–2532. doi: 10.1016/j.jacc.2017.09.035. PubMed PMID: 29145952; PubMed Central PMCID: PMC5762129.
6. Coates AM, Hill AM, Tan SY. Nuts and Cardiovascular Disease Prevention. *Curr Atheroscler Rep.* 2018 Aug 9;20(10):48. doi: 10.1007/s11883-018-0749-3. Review. PubMed PMID: 30094487.
7. Yu Z, Malik VS, Keum N, Hu FB, Giovannucci EL, Stampfer MJ, Willett WC, Fuchs CS, Bao Y. Associations between nut consumption and inflammatory biomarkers. *Am J Clin Nutr.* 2016 Sep;104(3):722–8. doi: 10.3945/ajcn.116.134205. Epub 2016 Jul 27. PMID: 27465378; PMCID: PMC4997300.