

Cacahuates

¡Cambie la comida rápida por Buena comida rápida!

Cuando confiamos en la comida rápida, nuestros cuerpos pierden muchas de las vitaminas y nutrientes que necesitamos para sentirnos lo mejor posible. Esto se debe a que gran parte está demasiado procesada y depende del azúcar, la sal y las grasas saturadas que pueden tener un buen sabor en el momento, pero terminan haciendonos sentir peor, e incluso pueden aumentar nuestro riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.¹

Pero si está buscando alternativas de alimentos saludables, esta es la buena noticia: con maní y mantequilla de maní, puede mantenerse en movimiento y no tener que pasar sin una nutrición adecuada.



Una Verdadera Comida De Valor

Los cacahuates no son solo uno de los frutos secos más saludables y populares, ¡también son uno de los más asequibles! Eso significa que pueden ayudar a mantener una cintura saludable y un resultado final más saludable.

La nuez #1 DE ESTADOS UNIDOS

con miles de millones servidos

Hay una razón por la que los cacahuates son uno de los frutos secos favoritos del mundo, ya que representan la friolera del 67% de todo el consumo de frutos secos solo en los Estados Unidos. De hecho, ¡hay demasiadas razones para caber en una sola cáscara!

Los cacahuates pueden ↘

- Proveer más proteína por porción que cualquier otra nuez, lo que lo hace sentir lleno por más tiempo.
- Reduce el riesgo de enfermedad de Alzheimer en un 70%,² gracias en parte a su excelente contenido de niacina.
- Reduce el riesgo de diabetes en un 53%.³
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares en un 13%.⁴
- Ayuda a la memoria, la función cognitiva, la concentración⁵ e incluso puede ayudar a reducir el riesgo de ansiedad y depresión.⁶

Beneficios de gran tamaño



La proteína de origen vegetal como el maní es más saludable que la típica proteína animal que se encuentra en la comida rápida. Estas son solo algunas de las formas en que hacer el intercambio puede mejorar su salud y bienestar a largo plazo.



- ★ **La proteína de origen vegetal le ayuda a vivir más tiempo:** La investigación que comparó las nueces y las legumbres con la proteína animal mostró que un mayor consumo de carne se asocia con un mayor riesgo de mortalidad.⁷
- ★ **El intercambio de proteínas protege contra la diabetes:** Reemplazar la proteína de origen vegetal por proteína de origen animal puede reducir sustancialmente la probabilidad de desarrollar diabetes.⁸
- ★ **La proteína de origen vegetal hace que USTED sea más rápido:** En los adultos mayores, una velocidad de marcha más rápida se asoció con un mayor consumo de proteína vegetal, mientras que una velocidad de marcha más lenta se asoció con un mayor consumo de proteína animal.⁹ ¡Se acabó la comida rápida!
- ★ **La proteína de origen vegetal es más sostenible:** Los cacahuates producen menos emisiones de gases de efecto invernadero que las fuentes de proteínas como los huevos y el queso¹⁰, añaden nitrógeno al suelo en el que se plantan¹¹, Y utilizan menos agua para crecer que otras nueces.¹²

Fuentes:

1. Abid, Z., A.J. Cross, and R. Sinha. Meat, dairy, and cancer. *Am J Clin Nutr*. 2014. 100 Suppl 1: p. 386s-93s. Craig, W.J. and A.R. Mangels, Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *J Am Diet Assoc*. 2009. 109(7): p. 1266-82.
2. Morris MC, Evans DA, Bienias JL, Scherr PA, Tangney CC, Hebert LE, Bennett DA, Wilson RS, Aggarwal N. Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *J Neurosci*. 2004 Aug;24(18):4687-93. doi: 10.1523/JNEUROSCI.0258-04.2004. PMID: 15258207; PMCID: PMC1739176. <https://doi.org/10.1136/jnnp.2003.025858>
3. Asghari G, Ghorbani Z, Mirmiran P, Azizi F. Nut consumption is associated with lower incidence of type 2 diabetes: The Tehran Lipid and Glucose Study. *Diabetes Metab*. 2017 Feb;43(1):18-24. doi: 10.1016/j.diabet.2016.09.008. Epub 2016 Nov 16. PMID: 27865656.
4. 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. PMID: 29145952; PMCID: PMC5762129.
5. Barbour JA, Howe PR, Buckley JD, Bryan J, Coates AM. Cerebrovascular and cognitive benefits of high-oleic peanut consumption in healthy overweight middle-aged adults. *Nutr Neurosci*. 2016;1-8.
6. Anjom-Shoae J, Sadeghi O, Keshтели AH, Afshar H, Esmailzadeh A, Adibi P. Legume and nut consumption in relation to depression, anxiety and psychological distress in Iranian adults [published online ahead of print, 2020 Mar 12]. *Eur J Nutr*. 2020;10.1007/s00394-020-02197-1. doi:10.1007/s00394-020-02197-1.
7. Virtanen HEK, Voutilainen S, Koskinen TT, Mursu J, Kokko P, Ylilauri MPT, Tuomainen TP, Salonen JT, Virtanen JK. Dietary proteins and protein sources and risk of death: the Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study. *Am J Clin Nutr*. 2019 May 1;109(5):1462-1471. doi: 10.1093/ajcn/nqz025. PMID: 30968137.
8. Malik VS, Li Y, Tobias DK, Pan A, Hu FB. Dietary Protein Intake and Risk of Type 2 Diabetes in US Men and Women. *Am J Epidemiol*. 2016 Apr 15;183(8):715-28. doi: 10.1093/aje/kwv268. Epub 2016 Mar 28. PMID: 27022032; PMCID: PMC4832052.
9. Coelho-Junior HJ, Calvani R, Gonçalves IO, Rodrigues B, Picca A, Landi F, Bernabei R, Uchida MC, Marzetti E. High relative consumption of vegetable protein is associated with faster walking speed in well-functioning older adults. *Aging Clin Exp Res*. 2019 Jun;31(6):837-844. doi: 10.1007/s40520-019-01216-4. Epub 2019 May 21. PMID: 31115875.
10. J.A. McCarty et al. "Life Cycle Assessment of Greenhouse Gas Emissions Associated with Production and Consumption of Peanut Butter in the U.S." *Transactions of the American Society of Agricultural and Biological Engineers*, 2014, vol. 57, no. 6, pp. 1741-1750.
11. H. Valentine. "The Role of Peanuts in Global Food Security." *Peanuts: Genetics, Processing, and Utilization*. H.T. Stalker and R.F. Wilson, eds. London: Academic Press and AOCs Press, 2016, pp. 447-61.
12. National Peanut Board. (2022, January 25). New Data Confirms Peanuts are More Water Efficient Than Ever | National Peanut Board. [NationalPeanutBoard.Org](https://www.nationalpeanutboard.org/news/new-data-confirms-peanuts-are-more-water-efficient-than-ever.htm). Retrieved May 2, 2022, from <https://www.nationalpeanutboard.org/news/new-data-confirms-peanuts-are-more-water-efficient-than-ever.htm>

Un bocado para el camino

Es hora de que la comida rápida haga un retiro rápido, porque los cacahuates y la mantequilla de cacahuete pueden proporcionar comidas deliciosas que son más nutritivas, más asequibles e igual de rápidas y prácticas. Entonces, si está buscando un refrigerio que sea excelente para llevar, ¡no busque más que los cacahuates y la mantequilla de cacahuete! Porque no son comida rápida, ¡son buena comida rápida!

