

5 RAZONES BIOACTIVAS PARA COMER MÁS CACAHUATES



En su exterior, el cacahuate puede verse bastante simple y llano. Pero no lo juzgues por su cáscara. Los cacahuates contienen un tesoro de nutrientes y compuestos bioactivos que pueden brindar importantes beneficios a su salud.

Y POR CIERTO ¿QUÉ SON LOS BIOACTIVOS?

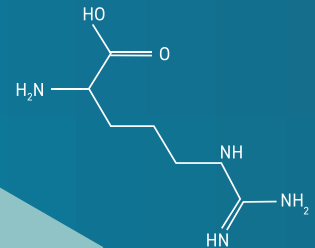
Los compuestos bioactivos son tipos de químicos encontrados en algunos alimentos. Estos compuestos pueden brindar efectos positivos al sistema digestivo, endocrino, cardiovascular, inmune y nervioso.

5 COMPUESTOS BIOACTIVOS ENCONTRADOS EN CACAHUATES

Cada una de estas gemas brinda una poderosa dosis de bienestar a tu cuerpo.

1

ARGININA



DATO CURIOSO

Los cacahuates contienen más arginina que cualquier otra nuez.



Fortalece tu sistema inmunológico



Ayuda a bajar la presión arterial



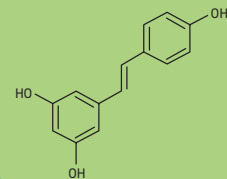
Mantiene a las arterias flexibles

2

RESVERATROL



Bloquea el crecimiento de células cancerosas



DATO CURIOSO

Las plantas producen resveratrol para ayudar a prevenir lesiones a ellas mismas.



Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón



Disminuye la inflamación

FITOSTEROLES

3

**DATO
CURIOSO**

Los fitosteroles bloquean la absorción de colesterol de tu dieta.



Puede reducir el crecimiento de ciertos tipos de cáncer



Disminuye el riesgo de una enfermedad cardíaca y derrame cerebral

POLIFENOLES

4



Exhibir funciones antioxidantes

**DATO
CURIOSO**

Los ácidos fenólicos pueden darle Piel de aspecto más joven.



Puede proteger contra daño oxidativo

FLAVONOIDES

5



Reduce la inflamación

**DATO
CURIOSO**

Los flavonoides se encuentran en cada parte de la planta de cacahuate.



Protege contra la diabetes, el cáncer y los trastornos neurológicos



Previene la formación de coágulos sanguíneos

Referencias

"Peanuts as Functional Food: A Review." S.S. Arya et al. *Journal of Food Science and Technology*. January 2016, vol. 53, issue 1, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4711439.

"Plant polyphenols as dietary antioxidants in human health and disease." *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. November–December 2009, vol. 2, issue 5, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2835915.

"Acute Peanut Consumption Alters Postprandial Lipids and Vascular Responses in Healthy Overweight or Obese Men." *The Journal of Nutrition*. May 2017, vol. 147, issue 5, <https://academic.oup.com/jn/article/147/5/835/4584773>.

"Bioactive Peptides: A Review." A. Sánchez and A. Vázquez. *Food Quality and Safety*. March 1, 2017, vol. 1, issue 1, <https://academic.oup.com/fqs/article/1/1/29/4791729>.

"Prevention and Treatment of High Cholesterol (Hyperlipidemia)." American Heart Association. www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Prevention-and-Treatment-of-High-Cholesterol-Hyperlipidemia_UCM_001215_Article.jsp#.WrJ_12rwbRY.

"Richly Colored Foods Help the Heart." AARP. www.aarp.org/health/healthy-living/info-03-2012/flavonoid-foods-for-heart-health-discovery.html.

"NCI Dictionary of Cancer Terms: Bioactive Compound." National Cancer Institute, National Institutes of Health. www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/bioactive-compound.