

VIVE DE LA MEJOR FORMA CON CACAHUATES

¿Es hora de una nueva vida? Pequeños cambios pueden tener un gran impacto. Con tan solo una porción diaria de cacahuates o de crema de cacahuates, puedes luchar contra enfermedades, ayudar a controlar tu peso e incluso, proteger tu cuerpo y tu mente en los años venideros.



¿QUÉ HAY SOBRE ESTAS PEQUEÑAS LEGUMBRES?

1

ALTO CONTENIDO PROTEICO

¡Contiene 7 gramos de proteínas (más que otros frutos secos)! Calma el hambre, aumenta tu energía y mantente alerta todo el día; todo con un puñado de proteína vegetal.

2

CONTIENE 19 VITAMINAS Y MINERALES

También es una "excelente" fuente de niacina (lo que puede protegerte contra el Alzheimer) y vitamina E (un antioxidante que protege tu sistema inmunológico y se considera difícil de conseguir).

3

NO TIENE COLESTEROL

¡Los cacahuates no solo no tienen colesterol, sino que incluso ayudan a bajar tu colesterol malo (o LDL) y a aumentar tu colesterol bueno (HDL)!

4

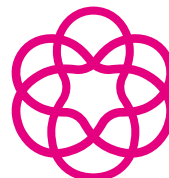
SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Más del 80 % de la grasa que se encuentra en los cacahuates es buena para tu corazón; el mismo tipo de grasa que encontrarás en alimentos más costosos como las almendras, el aguacate o el aceite de oliva.

5

NO TIENE GLUTEN

Si estás evitando el gluten, los cacahuates (y la mayoría de cremas de cacahuete) son una gran elección. De hecho, ¡te ofrecemos un libro completo de recetas para celíacos!



The
Peanut Institute

VIVE MÁS SALUDABLE

Los cacahuates contienen una variedad de micronutrientes y macronutrientes que son críticos para ayudarte a mejorar tu figura. Esto incluye:

- **Aminoácidos** que pueden mejorar la circulación y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- **Grasas saludables para el corazón** que aumentan el colesterol bueno y reducen el colesterol malo.
- **Compuestos bioactivos, vitaminas y minerales** que ayudan a mantener los vasos sanguíneos saludables y flexibles.
- **Proteína vegetal** que respalda todas las anteriores, al mismo tiempo que calma el hambre.



Los cacahuates contienen beneficiosos nutrientes que pueden ayudar a evitar algunas de las principales causas de muerte:

Disminuyen el riesgo de sufrir cáncer con una combinación única de nutrientes, que incluyen fitosteroles y resveratrol, los cuales se han demostrado que protegen contra el desarrollo y la proliferación del cáncer.

Disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas e infartos con grasas no saturadas, arginina, minerales, compuestos fenólicos y fitosteroles, los cuales pueden ayudar a evitar la acumulación de plaquetas y la estrechez de las arterias.

Reducen el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y mejoran el control de la glucosa. De hecho, los cacahuates y la crema de cacahuates han demostrado que reducen el aumento del nivel de azúcar en la sangre causado por alimentos de alto contenido glucémico y de carbohidratos, lo que significa que más tarde no colapsarás y tendrás menos antojos de meriendas.

VIVE MÁS

VIVE MÁS FELIZ

Además de mantener tu cuerpo sintiéndose de la mejor forma, los cacahuates y la crema de cacahuete también promueven una mente saludable.

- Reducen el riesgo de sufrir Alzheimer hasta en un 53 %.
- Aumentan el flujo sanguíneo al cerebro (con resveratrol).
- Promueven el aprendizaje (con polifenoles).
- Fortalecen la capacidad cognitiva.
- Mejoran tu estado de ánimo y reducen la depresión.
- Mejoran la memoria a corto plazo.
- Impulsan la energía para promover el estado de alerta con grasas saludables.
- Protegen contra el declive cognitivo causado por la edad.



Obtén más información sobre las porciones diarias de cacahuete o crema de cacahuete, recetas y más siguiéndonos en Facebook, Twitter, Instagram y Pinterest.

Fuentes disponibles en [PEANUTINSTITUTE.COM](https://www.peanutinstitute.com)