

¿Son buenos los cacahuates para la salud de los niños?

Cuando se trata de crecer fuertes, es importante ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables desde temprana edad. Desde la proteína que ayuda a los niños a sentirse llenos y a mantenerse concentrados hasta bioactivos, minerales y mucho más que los ayuda a protegerse contra varias afecciones, los cacahuates y la crema de cacahuete brindan una forma accesible para proporcionar la nutrición que necesitan a todas las edades.

Cacahuates y el Cuerpo

A medida que los niños crecen, también lo hacen sus necesidades de proteínas. Los cacahuates contienen más proteína que cualquier otra nuez y junto con la crema de cacahuates, son recomendados por la Academia de Nutrición y Dietética como una forma de ayudar a los niños a satisfacer esas necesidades. Además, ofrecen beneficios para un desarrollo saludable.



¡Los Poderes de la Proteína!

Desarrollo muscular

Desarrollo del sistema inmunológico

Desarrollo Cerebral

Formación ósea

Crecimiento rápido

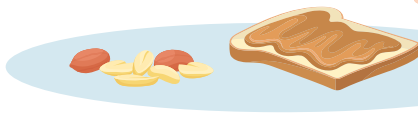


La Arginina Ayuda a los Niños a Crecer

La arginina es un aminoácido que ayuda a los niños a crecer¹, y los cacahuates tienen más arginina que casi cualquier otro alimento.

Los Cacahuates y el Cerebro

¡Los cacahuates y la crema de cacahuate también pueden ayudar a mantener una mente sana! Contienen varios compuestos que son importantes para el desarrollo del cerebro.



¡Los cacahuates ayudan a los niños de todas las edades!

Los cacahuates y la crema de cacahuates están llenos de proteína, nutrientes protectores y bioactivos únicos que pueden ayudar a los niños a crecer fuertes, y a los adultos a sentirse de lo mejor. Entonces, cuando se trata de tu selección para la hora de la merienda, hay una elección en la que los niños y los adultos definitivamente pueden estar de acuerdo.



Beneficios que crecen contigo

Incluso después de que los niños hayan crecido, los cacahuates y la crema de cacahuate contienen una gran cantidad de nutrientes que pueden ayudarlos a mantenerse saludables.

Vitaminas B

Ayudan con la producción de energía y la función cerebral adecuada.²

Colina

Promueve la eficiencia eléctrica y apoya el funcionamiento de neurotransmisiones.³

Cobre

Promueve la concentración y, junto con los ácidos grasos poliinsaturados, ayuda a promover las neuronas

Resveratrol

Un antioxidante que se encuentra en la piel de las uvas, este polifenol protege contra el cáncer y las enfermedades del corazón.⁴

Niacina

Los cacahuates son una excelente fuente de esta vitamina, que se asocia con una tasa reducida de deterioro cognitivo.⁵

Biotina

Los cacahuates son una buena fuente de este mineral, que es beneficioso para la salud del cabello, la piel y las uñas.

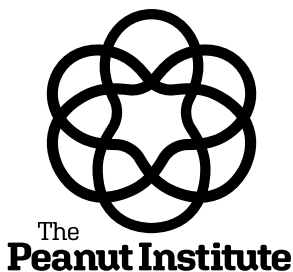
Manganeso

Los cacahuates también son una excelente fuente de este mineral, que ayuda a mejorar la salud ósea, controlar el azúcar en la sangre y puede disminuir la incidencia de convulsiones.

Ácido p-cumárico

Este ácido fenólico puede ayudar a proteger contra la ansiedad y la depresión⁶, así como daño hepático y renal.⁷

Conoce más sobre los súper poderes de los cacahuates siguiéndonos en [Facebook](#), [Instagram](#) and [Twitter](#).



1. van Vught, A.J.A.H., et al., Dietary arginine and linear growth: the Copenhagen School Child Intervention Study. *British Journal of Nutrition*, 2013, 109(6): p. 1031-1039.
2. Kennedy D. O. (2016). B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. *Nutrients*, 8(2), 68. doi:10.3390/nu8020068.
3. Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days". *The Journal of pediatrics*, 175, 16–21. doi:10.1016/j.jpeds.2016.05.013.
4. Sales JM, Resurreccion AV. Resveratrol in peanuts. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(6):734-70. doi: 10.1080/10408398.2011.606928. Review. PubMed PMID: 24345046.
5. 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 Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2004 Aug;75(8):1093-9. doi: 10.1136/jnnp.2003.025858. PubMed PMID: 15258207; PubMed Central PMCID: PMC1739176.
6. Szwajgier D, Borowiec K, Pustelniak K. The Neuroprotective Effects of Phenolic Acids: Molecular Mechanism of Action. *Nutrients*. 2017 May 10;9(5). doi: 10.3390/nu9050477. Review. PubMed PMID: 28489058; PubMed Central PMCID: PMC5452207.
7. Ekinci Akdemir FN, Albayrak M, Çalik M, Bayir Y, Gülçin İ. The Protective Effects of p-Coumaric Acid on Acute Liver and Kidney Damages Induced by Cisplatin. *Biomedicines*. 2017 Apr 28;5(2). doi: 10.3390/biomedicines5020018. PubMed PMID: 28536361; PubMed Central PMCID: PMC5489804.

FUENTE: THE PEANUT INSTITUTE (PEANUT-INSTITUTE.COM)