

# EL CACAHUATE

## Y EL SÍNDROME METABÓLICO

**EN EL PRIMER ESTUDIO DE SU TIPO**, investigadores de Harvard han encontrado que comer tan solo 2 onzas de cacahuete al día puede ayudar, no solo a reducir el riesgo de síndrome metabólico, sino a revertirlo.



### ¿QUÉ ES EL

## SÍNDROME METABÓLICO?

El síndrome metabólico, el cual afecta a 1 de 5 personas, es un grupo de factores que aumenta el riesgo de desarrollar dos tipos de enfermedades serias: enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2.

### ¿Qué tan grave es el síndrome metabólico?

Puede alterar la vida de quien lo padece. Una persona que vive con síndrome metabólico tiene 5 veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 y tiene 2 veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas en un periodo de 10 años.



### EL

## ESTUDIO

**Publicado por la Revista americana de nutrición cl nica**, los resultados del estudio de 224 personas indicó que aquellos con síndrome metabólico que comieron 2 porciones de cacahuete ligeramente salado diariamente durante 12 semanas tenían 2 veces más probabilidades de revertir su condición. Eso significa que con tan solo 2 onzas diarias (o aproximadamente 2 puñados) de cacahuete, usted podría duplicar la probabilidad de revertir este peligroso factor de riesgo en su vida. E incluso, ¿si actualmente no sufre de síndrome metabólico? El consumo de cacahuete puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollarlo.



MANTENGA LA  
LÍNEA MIENTRAS SE

## MANTIENE SALUDABLE

Si desea añadir esta nutritiva merienda en su rutina diaria, pero le preocupa su peso, aquí tiene incluso una mejor noticia: el estudio también indicó que aquellos que consumieron cacahuete no subieron de peso en el periodo de 12 semanas.

USANDO ALIMENTOS

## COMO MEDICINA

Este estudio más reciente añade evidencia a la creciente imagen de que ciertos alimentos, especialmente aquellos con abundantes nutrientes beneficiosos como el cacahuete, puede considerarse medicinales. Eso se debe a que el cacahuete contiene una variedad de antioxidantes, vitaminas, minerales y otros compuestos que trabajan juntos para promover nuestra salud y bienestar general.



MÁS RAZONES  
PARA  
**ADORAR EL  
CACAHUATE**

### ASEQUIBILIDAD

Incluso con su costo extremadamente bajo, el cacahuete es altamente beneficioso en todas las edades, ayudando a fomentar un desarrollo saludable en niños y manteniendo nuestras mentes agudas a medida que crecemos.

### FLEXIBILIDAD

Además de sus beneficios de salud, el cacahuete y la mantequilla de cacahuete son un ingrediente básico por su capacidad de "estirar" los platillos aún más, añadiendo nutrientes y proteínas sustanciosas en platillos de China, India, África y más.

### SOSTENIBILIDAD

El cacahuete usa un pequeño porcentaje del agua requerida por otras nueces (incluidas las almendras) y se encuentra libre de metano causado por la proteína animal y su producción, el cual daña la capa de ozono. Además, el cacahuete repone la tierra con nitrógeno, convirtiéndolo en el cultivo favorito de los granjeros.

## ALGO PARA ENTRENAR LA MENTE...

Si está buscando conseguir el golpe más nutritivo en cada bocado, pocos alimentos pueden ir mano a mano (u onza por onza) con los beneficios del cacahuete, la cual es mayor razón de hacer que una porción forme parte de su rutina diaria. ¿Quiere obtener más información? Asegúrese de visitar nuestra biblioteca de investigación en [Peanut-Institute.com](http://Peanut-Institute.com) y de seguirnos en Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn o Pinterest para su dosis diaria de nutrición y noticias sobre el cacahuete.

