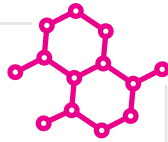
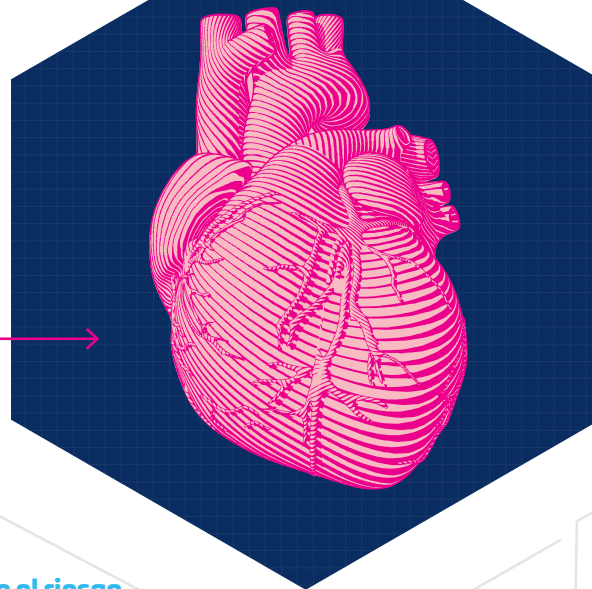


# Cómo los Cacahuates Ayudan al Corazón

No es ningún secreto que los cacahuates tienen mucho que ofrecer a la salud del corazón, pero, ¿Cuál es el secreto de este súper alimento para hacerlo realidad? Resulta que, ¡Todavía estamos descubriendo todos los beneficios de disfrutar cada porción diaria!!



  
**Ácido Linoleico**  
es la principal  
grasa omega-6 en  
los cacahuates

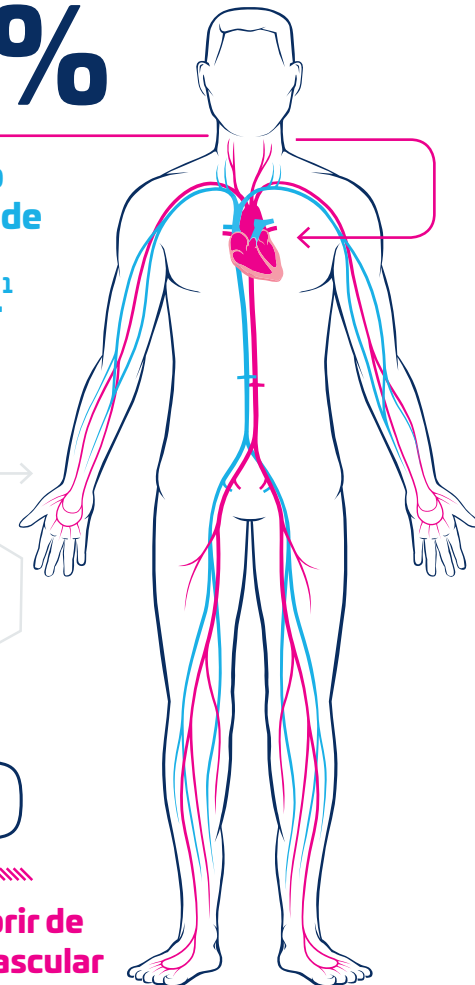


## EL PODER DEL OMEGA-6 EN LOS CACAHUATES

Los cacahuates contienen grasas saludables, incluidas las grasas monoinsaturadas y grasas esenciales como omega-6. El ácido linoleico es la principal grasa omega-6 en los cacahuates. La revista de la American Heart Association publicó recientemente un estudio que mostró que tener altos niveles de ácido linoleico en el cuerpo estaba asociado con algunos números bastante impresionantes:

# 12%

De riesgo reducido de derrame cerebral<sup>1</sup>



Los efectos del omega-6 se suman a la gran cantidad de beneficios que la ciencia ha descubierto previamente en **cacahuates, crema de cacahuete y aceite de cacahuete.**

Un análisis del 2018<sup>2</sup> encontró que un consumo regular de frutos secos:



Reduce el riesgo de morir por enfermedad cardíaca



Ayuda a mantener los vasos sanguíneos sanos



Reduce la presión arterial alta y el colesterol alto

Reduce el riesgo de enfermedad coronaria en un

# 15%

Asociado con el consumo regular de cacahuete en un estudio del 2017, que examinó a 200,000 participantes.



# 22%

De riesgo reducido de morir de una enfermedad cardiovascular

# Los Cacahuates Ayudan a Prevenir Enfermedades Del Corazón

¡Una sola porción de cacahuates (aprox. 35) o crema de cacahuete (2 cucharadas) contiene un gran aporte nutricional!



# 19

## Vitaminas y Minerales

Muchos de los cuales luchan contra las enfermedades del corazón. *Vitamina E, ácido fólico, niacina, magnesio, vitamina B6, zinc, cobre y potasio*

## Bioactivos

se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer, reduce el colesterol y la inflamación y mejora al flujo sanguíneo.

## Fibra

que puede contribuir a reducir aún más los niveles de colesterol LDL y reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

## Grasas Saludables

que ayudan a disminuir el colesterol LDL "malo" y aumentar el colesterol HDL "bueno"

## Muéstrale a tu Amor con los cacahuates

*"Los estudios siguen acumulándose en torno a los beneficios para la salud que brindan los cacahuates. Dado que los cacahuates son ricos en nutrientes y ofrecen ventajas para la salud con una pequeña porción, pueden considerarse un súper alimento."*

**Dr. Vasanti Malik,**  
Harvard University



## Mantén tus Arterias Sanas y Flexibles

Con hasta 100,000 millas de arterias transportando oxígeno y nutrientes en todo tu cuerpo, es importante mantenerlas flexibles y funcionando apropiadamente. De lo contrario, pueden volverse rígidas, lo que puede aumentar el riesgo de un ataque cardíaco y derrame cerebral.

**Se ha demostrado que el consumo de cacahuates mantiene la función adecuada de los vasos sanguíneos.<sup>4</sup>**

Para obtener más información sobre algunas de las increíbles maneras en que el cacahuete, la crema de cacahuete y más pueden beneficiar tu salud, asegúrate de seguirnos en **Facebook, Twitter (@ThePeanutInst), e Instagram (@peanutinstitute).**

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

### FUENTES:

1. Marklund M, Wu JHY, Imamura F, Del Gobbo LC, Fretts A, de Goede J, Shi P, Tintle N, Wennberg M, Aslibekyan S, Chen TA, de Oliveira Otto MC, Hirakawa Y, Eriksen HH, Kröger J, Laguzzi F, Lankinen M, Murphy RA, Prem K, Samieri C, Virtanen J, Wood AC, Wong K, Yang WS, Zhou X, Baylín A, Boer JMA, Brouwer IA, Campos H, Chaves PHM, Chien KL, de Faire U, Djoussé L, Eiriksdóttir G, El-Abbadi N, Forouhi NG, Gaziano JM, Geleijnse JM, Gigante B, Giles G, Guallar E, Gudnason V, Harris T, Harris WS, Helmer C, Hellénius ML, Hodge A, Hu FB, Jacques PF, Jansson JH, Kalsbeek A, Khaw KT, Koh WP, Laakso M, Leander K, Lin HJ, Lind L, Luben R, Luo J, McKnight B, Mursu J, Ninomiya T, Overvad K, Psaty BM, Rimm E, Schulze MB, Siscovick D, Skjelbo Nielsen M, Smith AV, Steffen BT, Steffen L, Sun Q, Sundström J, Tsai MY, Tunstall-Pedoe H, Uusitupa MJ, van Dam RM, Veenstra J, Verschuren WMM, Wareham N, Willett W, Woodward M, Yuan JM, Micha R, Lemaitre RN, Mozaffarian D, Riserus U. Biomarkers of Dietary Omega-6 Fatty Acids and Incident Cardiovascular Disease and Mortality: An Individual-Level Pooled Analysis of 30 Cohort Studies. *Circulation*. 2019 Apr 11; doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.118.038908. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 30971107.
2. Coates AM, Hill AM, Tan SY. Nuts and Cardiovascular Disease Prevention. *Curr Atheroscler Rep*. 2018 Aug 9;20(10):48. doi: 10.1007/s11883-018-0749-3. Review. PubMed PMID: 30094487.
3. 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. PubMed PMID: 29145952; PubMed Central PMCID: PMC5762129.
4. Liu X, Hill AM, West SG, Gabauer RM, McCrea CE, Fleming JA, Kris-Etherton PM. Acute Peanut Consumption Alters Postprandial Lipids and Vascular Responses in Healthy Overweight or Obese Men. *J Nutr*. 2017 May;147(5):835-840. doi: 10.3945/jn.116.246785. Epub 2017 Mar 29. PubMed PMID: 28356431; PubMed Central PMCID: PMC5404215.

