

EL PODER DE LOS CACAHUATES PARA LA SALUD

Una nueva investigación ha explorado los beneficios ambientales y nutricionales de los cacahuates. Sigue leyendo para conocer algunos puntos claves sobre cómo los cacahuates son buenos para el planeta... ¡y para tí!

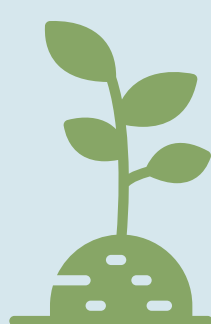
1 LOS CACAHUATES SON BUENOS PARA EL PLANETA.

Estos son algunos de los beneficios ambientales de los cacahuates:



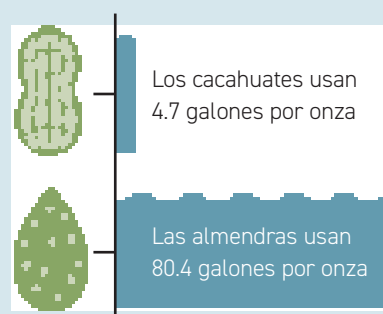
SON SOSTENIBLES.

Los cacahuates requieren 20 veces menos terreno que la carne para producir, y generan 20 veces menos emisiones de gases de efecto invernadero.



MEJORAN EL SUELO.

Los cacahuates agregan nitrógeno — un nutrient clave para el crecimiento — de vuelta al suelo, mientas que otros cultivos lo reducen.



SON ECOLÓGICOS.

Los cacahuates requieren menos agua para la producción de cultivos que cualquier otro fruto seco (como nueces o pecanas).

2 LOS CACAHUATES SON UN SÚPER ALIMENTO BIOACTIVO.

Los bioactivos pueden ofrecer enormes beneficios para la salud, más allá del típico soporte nutricional. Los cacahuates contienen estos poderosos compuestos, por nombrar algunos:

ARGININA

- Mejora la circulación
- Baja la presión arterial
- Mantiene las arterias flexibles

RESVERATROL

- Mejora la longevidad
- Bloquea el crecimiento de las células cancerosas
- Disminuye la inflamación

FITOSTEROLES

- Bloquea la absorción de colesterol de su dieta

FLAVONOIDES

- Reduce el riesgo de morir por una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral

REFERENCIAS:

"Sustainable Diets: What You Need to Know in 12 Charts." World Resources Institute. www.wri.org/blog/2016/04/sustainable-diets-what-you-need-know-12-charts.

"Why You Should Eat Peanuts on Earth Day." Serious Eats. www.seriousseats.com/2010/04/print/why-you-should-eat-peanuts-on-earth-day.html.

"U.S. Peanuts: A Global Leader in Sustainability Fact Sheet." U.S. Sustainability Alliance and American Peanut Council. www.peanutsusa.com/industry-research/sustainability.html.

"Crop Comparison Water Footprint." National Peanut Board. <http://nationalpeanutboard.org/content/1126/images/Water-Footprint.jpg>.

"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.

"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>.

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