

CACAHUATES: Un Súper Alimento con Súper Poderes

Este poderoso y rico en nutrientes alimento, se eleva al estado de súper alimento al brindar beneficios superiores para la salud en tan solo una porción pequeña.



UNA ONZA
Porción
Aproximada de
35 cacahuates



19 vitaminas y minerales

Muchos de los cuales luchan contra las enfermedades del corazón

7g de proteína

para sentirse lleno y puede contribuir a disminuir el azúcar en la sangre

Compuestos bioactivos

han demostrado que ayudan a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y cáncer, disminuir la inflamación y el colesterol y a mejorar el flujo sanguíneo

Grasas saludables

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

Fibra

que puede contribuir a reducir los niveles de colesterol LDL

Los cacahuates contienen muchos componentes beneficiosos que se encuentran en otros súper alimentos, incluidos:



Antioxidantes

Similares a los de los arándanos



Flavonoides

Similares a los que se encuentran en los téis verdes y negros



Grasas saludables

Similares a las que se encuentran en los aguacates

Varios estudios sobre los efectos de los cacahuates en nuestra salud han encontrado que únicamente se necesita **UNA PEQUEÑA PORCIÓN PARA OBTENER GRANDES BENEFICIOS:**

1

Reduce el Riesgo de Enfermedad Cardíaca:

Un estudio demostró que aquellos que consumían cacahuates regularmente tenían un riesgo reducido de morir por enfermedad cardiovascular

2

Reduce el Riesgo de la Enfermedad de Alzheimer:

Los cacahuates tienen altos niveles de niacina y son una buena fuente de vitamina E. En un estudio de casi 4,000 personas mayores de 65 años, la niacina derivada de los alimentos disminuyó la velocidad del deterioro cognitivo

3

Reduce el Riesgo de Diabetes:

Un estudio fundamental demostró que el consumo de la crema de cacahuete redujo el riesgo de diabetes tipo 2 en un 21% en mujeres

4

Reduce el Riesgo de Cáncer:

Un estudio encontró que el consumo diario de cacahuates se asoció con una disminución del riesgo de un tipo de cáncer de seno que es muy difícil de tratar en mujeres posmenopáusicas



PREVENCIÓN DE LAS ALERGIAS A LOS CACAHUATES

Los estudios indican que la introducción temprana a los cacahuates en los niños puede ayudar a prevenir las alergias a los cacahuates más adelante en la vida. El estudio LEAP (Aprendizaje Temprano Sobre la Alergia a los Cacahuates), mostró que los niños expuestos a los alimentos de cacahuates entre los 4 y 11 meses de edad, tenían una reducción del 86% en la alergia a los cacahuates al final de los cinco años.