

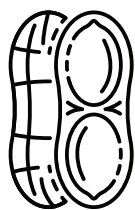
## LA DIETA MIND Y LOS CACAHUATES:

Un

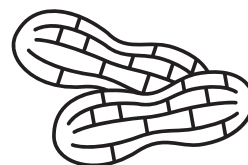
# SÚPER PLAN

PARA

## TU CEREBRO.



CON LA RIQUEZA DE ANTIOXIDANTES, VITAMINAS, MINERALES, GRASAS INSATURADAS Y POLIFENOLES, Los cacahuates no son solo alimento para el cerebro—¡son súper alimento para el cerebro! Así que no es de sorprenderse que cuando se creó la dieta MIND para reunir los alimentos que más estimulan al cerebro, los cacahuates y la crema de cacahuete ocuparon un lugar destacado en su lista.



## QUÉ ES LA DIETA MIND?

La dieta MIND (o Dieta Mediterránea-DASH Intervención para el Retraso Neurológico) combina componentes de dos dietas existentes que se recomiendan para la salud general: Las dietas Mediterránea y DASH. El enfoque de MIND incorpora alimentos de cada una que han demostrado ser particularmente beneficiosos para el cerebro. ¿Y la mejor parte? ¡Los cacahuates y la crema de cacahuete son parte de las tres!

MIND PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE

**ALZHEIMER**  
**EN UN 53%**

Un estudio sobre la relación entre la adherencia a la dieta MIND y la enfermedad de Alzheimer examinó a un total de 923 participantes, entre 59 a 98 años, en un promedio de 4.5 años. Encontraron que la alta adherencia redujo el riesgo de Alzheimer en un 53%, y una reducción significativa incluso con una adherencia leve.<sup>2</sup>

LA DIETA MIND  
**RETRASA**  
EL DETERIORO  
COGNITIVO

En el 2015, 460 participantes de la dieta MIND fueron monitoreados en el transcurso de 4.7 años. Los investigadores observaron que una mayor adherencia a la dieta MIND "retrasa sustancialmente el deterioro cognitivo con la edad."<sup>1</sup>

## OTRAS FORMAS EN QUE LOS CACAHUATES PUEDEN AYUDAR AL CEREBRO



### AUMENTAN EL FLUJO DE SANGRE AL CEREBRO

Se cree que el resveratrol en los cacahuates mejora el flujo sanguíneo en el cerebro hasta en un 30%, lo cual puede reducir el riesgo de derrame cerebral<sup>3</sup> y ayudar a mejorar las habilidades cognitivas.<sup>4</sup>



### AYUDAN A MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO

Los polifenoles (como los que se encuentran en los cacahuates) han demostrado el potencial para mejorar el estado de ánimo, lo que también puede ayudar a reducir la depresión.<sup>5</sup>



### AYUDAN A MANTENERTE ALERTA

La grasa insaturada en los cacahuates te da energía, lo que puede evitar la fatiga y ayudarte a mantenerte atento.



¿QUÉ DICEN LOS INVESTIGADORES  
DE HARVARD  
DE LA DIETA MIND SOBRE LOS

# CACAHUATES Y LA CREMA DE CACAHUATE?

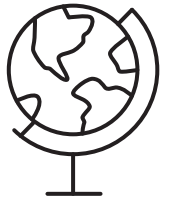
“Las personas que comen cacahuates regularmente tienen un menor riesgo de enfermedad cardíaca; y cada vez hay más pruebas de que el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer está asociado con el riesgo de enfermedad cardiovascular. Por lo tanto, dedujimos que los cacahuates podrían ser un componente importante de una dieta que previene el deterioro cognitivo con el envejecimiento. Esa es una de las razones por las que incluimos los cacahuates en el estudio de MIND.”

- Dr. Frank Sacks, Harvard T.H. Chan School of Public Health

“Los beneficios para la salud que brindan los cacahuates son consistentes entre las diferencias raciales y de ingresos, que a menudo tienen una fuerte influencia en la salud. El consumo de cacahuates como parte de la dieta MIND podría convertirse en un enfoque rentable y viable para la prevención de la enfermedad de Alzheimer u otros tipos de demencia.”

- Dr. Xiaoran Liu, Harvard T.H. Chan School of Public Health

## LA DIETA MIND PUEDE FUNCIONAR EN CUALQUIER LUGAR



En el 2019, los resultados preliminares de un estudio mostraron ser prometedores para el éxito de la dieta MIND en el extranjero. Los investigadores examinaron el efecto de la dieta MIND sobre la función cognitiva en una población australiana, llevándolos a concluir que podría ser protectora para individuos en varias ubicaciones geográficas.<sup>6</sup>



## MIND PUEDE PREVENIR PARKINSON Y RETRASAR SU PROGRESIÓN

En el 2018, investigadores se reunieron para examinar cómo seguir la dieta MIND podría afectar las tasas de la enfermedad de Parkinson y su progresión. En ese estudio, descubrieron que seguir de cerca la dieta MIND estaba asociado con la disminución del riesgo de enfermedad de Parkinson, así como con una velocidad de progresión más lenta.<sup>7</sup>

Ya sea que te preocupe apoyar tu cognición, prevenir enfermedades o simplemente encontrar una merienda saludable y placentera. ¡Combinar esta dieta con los poderes de los cacahuates y la crema de cacahuete te ayudarán a estar tranquilo!

## ¿YA ESTÁS CONVENCIDO?

PARA CONOCER MÁS SOBRE LOS SÚPER PODERES DE LOS CACAHUATES PUEDES SEGUIRNOS EN [FACEBOOK](#), [INSTAGRAM](#) Y [TWITTER](#).

<sup>1</sup>Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Barnes LL, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1015-22. doi: 10.1016/j.jalz.2015.04.011. Epub 2015 Jun 15. PubMed PMID: 26086182; PubMed Central PMCID: PMC4581900.

<sup>2</sup>Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015 Sep;11(9):1007-14. doi: 10.1016/j.jalz.2014.11.009. Epub 2015 Feb 11. PubMed PMID: 25681666; PubMed Central PMCID: PMC4532650.

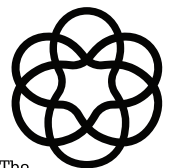
<sup>3</sup>Arya SS, Salve AR, Chauhan S. Peanuts as functional food: a review. *J Food Sci Technol*. 2016 Jan;53(1):31-41. doi: 10.1007/s13197-015-2007-9. Epub 2015 Sep 19. Review. PubMed PMID: 26787930; PubMed Central PMCID: PMC4711439.

<sup>4</sup>L. Berk, et al. Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density [ $\mu V$ &[sup2]] for Delta Frequency [1-3Hz] and Gamma Frequency [31-40 Hz] Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, Enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory All Beneficial For Brain Health. *The FASEB Journal* 2017 31:1, 636.24-636.24

<sup>5</sup>Farzaei MH, Rahimi R, Nikfar S, Abdollahi M. Effect of resveratrol on cognitive and memory performance and mood: A meta-analysis of 225 patients. *Pharmacol Res*. 2018 Feb;128:338-344. doi: 10.1016/j.phrs.2017.08.009. Epub 2017 Aug 26. PubMed PMID: 28844841.

<sup>6</sup>Agarwal P, Wang Y, Buchman AS, Holland TM, Bennett DA, Morris MC. MIND Diet Associated with Reduced Incidence and Delayed Progression of Parkinsonism in Old Age. *J Nutr Health Aging*. 2018;22(10):1211-1215. doi: 10.1007/s12603-018-1094-5. PubMed PMID: 30498828.

<sup>7</sup>Hosking, Diane E. et al. MIND not Mediterranean diet related to 12-year incidence of cognitive impairment in an Australian longitudinal cohort study. *Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association*. 2019. doi: 10.1016/j.jalz.2018.12.011.



The  
Peanut Institute

FUENTE: [THE PEANUT INSTITUTE \(PEANUT-INSTITUTE.COM\)](#)