



Cacahuates:

Una alternativa más económica que las almendras para controlar la diabetes.

Si tú eres una de las **29 millones de personas** en los Estados Unidos que viven con diabetes, te tenemos buenas noticias: cuando se consumen diariamente como parte de una dieta balanceada, ¡Los cacahuates ofrecen una opción de bajo costo que **puede ayudar a reducir la glucosa en la sangre!**

UN ESTUDIO DE 12 SEMANAS:



GRUPO 1

APROXIMADAMENTE
2 PORCIONES DIARIAS
(ENTRE 50-60G)



GRUPO 2

APROXIMADAMENTE
2 PORCIONES DIARIAS
(ENTRE 45-55G)

AQUÍ ESTÁ LO QUE ENCONTRARON:

1

Los cacahuates y las almendras mejoraron de igual manera los niveles de glucosa en la sangre tanto en ayunas como postprandial*

2

Al finalizar el estudio, tampoco hubo diferencias en los niveles de hemoglobina A1c (un marcador de control de glucosa a largo plazo) entre los grupos de cacahuates y almendras

EN CONCLUSIÓN:

¡Estar saludable no tiene que ser costoso! Si estás buscando una alternativa menos costosa que los frutos secos y que brinde grandes beneficios, no busques más, encuéntrala en los cacahuates, un súper alimento.

