

¡SOLO AGREGUE CACAHUATES!

Pequeños cambios en el estilo de vida con grandes resultados.

Ya sea haciendo ejercicio con regularidad, comiendo con sensatez o simplemente manteniendo una perspectiva más positiva, es un buen momento para buscar nuevos hábitos saludables. ¿Y las buenas noticias? ¡Puede hacer grandes cambios con pequeños pasos! De hecho, solo una porción diaria de cacahuates puede respaldar todos esos cambios.



UNA SÚPER PORCIÓN

CADA RACIÓN DE PAQUETES DE CACAHUETES:

- 7g de proteína que satisface el hambre (más que cualquier otra nuez)
- Grasas y aceites saludables para el corazón
- 0 colesterol
- 19 vitaminas y minerales (incluyendo muchos que son “difíciles de conseguir”)

Con toda esa nutrición en una pequeña cáscara, no es de extrañar que tantas culturas de todo el mundo incorporen el maní en sus dietas diarias. Pero algunas dietas han sido identificadas como especialmente beneficiosas.



LA DIETA MEDITERRÁNEA

La Dieta Mediterránea
Al enfatizar las verduras frescas, las grasas saludables y las proteínas magras (incluido el maní), los estudios muestran que esta dieta puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y respaldar nuestro cerebro a medida que envejecemos¹, entre otros beneficios.

MIND DIET

Creada mediante la combinación de los alimentos cerebrales más beneficiosos de la Dieta Mediterránea y las dietas DASH, la dieta MIND resultó en un 53 % menos de riesgo de enfermedad de Alzheimer², así como una disminución del riesgo de enfermedad de Parkinson y una tasa más lenta de su progresión.



SER MÁS ACTIVO

Los cacahuates y la mantequilla de cacahuete pueden ayudar a mantener un estilo de vida activo de tres maneras importantes: energía, recuperación y mantenimiento.



ENERGÍA:

Los cacahuates contienen grasas saludables, lo que los convierte en un alimento denso en energía. Nuestros cuerpos usan estas grasas saludables como un "combustible" para recorrer senderos, ir al gimnasio o realizar su lista de tareas pendientes.

RECUPERACIÓN:

Después del entrenamiento, sus músculos necesitan proteínas para adquirir los tipos de aminoácidos necesarios para reparar, crecer y mantenerse saludables.

MANTENIMIENTO:

Si la pérdida de peso es parte de su resolución, un estudio de metanálisis encontró que consumir nueces puede estar asociada con un menor riesgo de obesidad y medidas de peso corporal más bajas.

Fuentes:

1. Karstens AJ, Tussing-Humphreys L, Zhan L, Rajendran N, Cohen J, Dion C, Zhou XJ, Lamar M. Associations of the Mediterranean diet with cognitive and neuroimaging phenotypes of dementia in healthy older adults. *Am J Clin Nutr.* 2019 Feb 1;109(2):361-368. doi: 10.1093/ajcn/nqy275. PubMed PMID: 30698630; PubMed Central PMCID: PMC6367961.

2. 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.

3. Parilli-Moser, I., et al., Consumption of peanut products improves memory and stress response in healthy adults from the ARISTOTLE study: A 6-month randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*, 2021. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.09.020>



CUERPO SANO, MENTE SANA

Apoyar su salud en general significa encontrar alimentos que lo mantengan sintiéndose lo mejor posible, y los cacahuates tienen mucho que amar.

VIVIR MÁS TIEMPO:

Una dieta saludable basada en plantas con muchas nueces, legumbres, frutas y verduras puede reducir el riesgo de morir por múltiples causas, incluyendo la enfermedad cardiovascular. (Una de las principales causas de muerte a nivel mundial).

LUCHAR CONTRA ENFERMEDADES:

Para los adultos de 50 a 71 años, los investigadores han descubierto que el consumo general de nueces reduce el riesgo de morir de cáncer y enfermedades cardiovasculares, además de enfermedades respiratorias, renales y hepáticas infecciosas.

APOYO PARA LA MENTE:

Un estudio de estudiantes universitarios de 18 a 33 años encontró que comer cacahuete y mantequilla de cacahuete se asoció con una mejor memoria y una disminución de la ansiedad, la depresión y el estrés.³

PEQUEÑOS BOCADO HACEN UNA GRAN DIFERENCIA

Si desea un nuevo comienzo con una rutina nueva y más saludable, los cacahuates lo respaldan con muchas proteínas y nutrientes para apoyarlo todos los días, ya sea para mantenerse en forma, comer bien o promover una perspectiva más positiva.

Para obtener más información sobre el poder de los cacahuates, incluyendo recetas y estudios, iasegúrese de seguirnos en Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn y Pinterest!

