



Defiéndase de la **DIABETES** con **CACAHUATE**

Un alimento rico en
nutrientes que tiene poderes
de prevención y control.

La American Diabetes Association (Asociación Americana de Diabetes) considera las nueces un "superalimento". Aquellos en la comunidad de diabéticos saben desde hace mucho tiempo que el cacahuate es una merienda nutritiva, sustanciosa y de bajo índice glucémico. Pero ese es tan solo el principio de los beneficios que el cacahuate y la mantequilla de cacahuate pueden ofrecer.

El poder de las **DIETAS VEGETALES**



9 ESTUDIOS con un total de 307,099 participantes han demostrado una relación positiva entre las dietas vegetales y la prevención de diabetes tipo 2. Se ha demostrado que las dietas enriquecidas con nueces son especialmente efectivas.

Ayuda para un **PROBLEMA** **QUE VA EN AUMENTO**

34 MILLONES de personas en los Estados Unidos actualmente viven con diabetes y 1 de cada 5 de esas personas no saben que la tienen.

88 MILLIONES DE ADULTOS (más de un tercio de la población estadounidense) tiene diabetes y el 84 % de ellos no lo saben.

Del 90 al 95 % de casos son de diabetes tipo 2, la cual es la más evitable, y el cacahuate puede ayudar prevenirla, así como a controlar la condición.



BENEFICIOS INMEDIATOS / UNA ONZA DE PREVENCIÓN



1 PORCIÓN (1 oz.) de cacahuate consumida como merienda en la noche **ha mejorado los niveles de azúcar en la sangre** a la mañana siguiente.



REDUCCIÓN EN UN 21 % DEL RIESGO de desarrollar diabetes tipo 2 para mujeres que **consumen mantequilla de cacahuate 5 veces a la semana**.



REDUCCIÓN EN UN 53 % DEL RIESGO de sufrir diabetes en participantes que **consumieron nueces por lo menos 4 veces a la semana** en comparación de aquellos que no lo hicieron.



UN ESTUDIO DE 2020 concluyó que las dietas altas en vegetales y fruta fresca, granos enteros, productos lácteos magros, pescado y nueces (incluido el cacahuate) estaban asociadas con un **menor riesgo de sufrir diabetes tipo 2**.

Las carnes rojas y procesadas, los granos refinados y las bebidas azucaradas aumentaron el riesgo.



SEGUIR UNA VERSIÓN MODIFICADA de la **dieta mediterránea** que incluye nueces, también se ha asociado con una reducción de las tasas de diabetes tipo 2.



¿ALMENDRAS O CACAHUATE?

Si bien ambos pueden ayudar a mejorar los niveles de glucosa en pacientes diabéticos, el maní tiene los beneficios adicionales de ser más asequible y más sostenible (debido a la gran cantidad de agua que requiere el cultivo de almendras).

“Este estudio resalta que las personas pueden elegir cacahuate como una opción de menor costo para obtener los mismos beneficios que obtendrían de nueces más costosas, como las almendras”.

**-Dra. Samara Sterling,
Directora de Investigación de Peanut Institute**

PARA REFLEXIONAR

Ya sea que esté lidiando con diabetes o buscando una dieta que pueda ayudarlo a prevenirla, el cacahuate y la mantequilla de cacahuate brindan nutrientes clave que respaldan sus metas, especialmente cuando se añade a dietas con una variedad de alimentos nutritivos y vegetales.

Manténgase actualizado sobre la investigación más reciente visitándonos en línea en **Peanut.Institute.com**. Para encontrar consejos de salud diarios, recetas y más, asegúrese de seguirnos en **Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn y Pinterest**.

Fuentes disponibles en
Peanut-Institute.com



**The
Peanut Institute**