

RECÁRGUESE CON CACAHUATES

Proteína de origen vegetal para su rutina.

Si su rutina lo obliga a buscar bocadillos y bebidas azucarados para pasar el día, hay una mejor manera. Los cacahuates y la mantequilla de cacahuete hacen que la rutina diaria sea mucho más suave (y saludable) con solo una porción diaria, proporcionando más energía y más concentración, con menos estrés.



¿CUÁN PODEROSOS SON LOS CACAHUETES?

Con 7 g por porción, los cacahuates tienen la mayor cantidad de proteínas de cualquier nuez. Eso se suma a las 19 vitaminas y minerales cruciales que nuestro cuerpo necesita para sentirse lo mejor posible, incluidos varios que se clasifican como "difíciles de obtener".¹



ALIMENTE SU MENTE.

En un estudio de estudiantes universitarios (de 18 a 33 años), el consumo de cacahuates y la mantequilla de cacahuete se asoció con:

- Memoria mejorada
- Estrés reducido
- Disminución de la ansiedad y la depresión²



MANTENERSE ENER- GIZADO Y ENFOCADO

La combinación de proteínas de origen vegetal y grasas saludables hace que los cacahuates sean un alimento denso de energía³ lo que significa que su cuerpo puede usarlo como combustible. Pero eso no es todo:

Quema más calorías mientras descansa. 8 semanas de consumo de cacahuates dieron a los sujetos del ensayo un aumento del 11 % en REE (gasto de energía en reposo)⁴

Bajo índice glucémico. Los cacahuates no aumentarán el nivel de azúcar en la sangre como harían los bocadillos azucarados, lo que evitará la sensación de “crashing” más tarde.

Agudiza su mente Los cacahuates contienen el antioxidante resveratrol, que ha demostrado aumentar el flujo sanguíneo al cerebro⁵

Más satisfacción, menos calorías. El cuerpo no absorbe el 18 % de las calorías de cacahuates y los productos de cacahuates, por lo que puede mantenerse satisfecho sin sentirse agobiado.



HÁBITOS DE SALUD A LARGO PLAZO

Comer cacahuates
está asociado con:

- 21% menos de riesgo de muerte prematura⁶
- 24% menos de riesgo de muerte por enfermedad del corazón
- Menor riesgo de cáncer colorrectal, gástrico, pancreático y de pulmón.⁷

FUENTES:

1. USDA National Nutrient Database.
2. 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>
3. 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.
4. Alper CM, Mattes RD. Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2002 Aug;26(8):1129-37. PubMed PMID: 12119580.
5. Kennedy DO, Wigham EL, Reay JL et al. Effects of resveratrol on cerebral blood flow variables and cognitive performance in humans: a double-blind, placebo-controlled, crossover investigation. *Am J Clin Nutr*. 2010;91(6):1590-97.
6. Luu HN, Blot WJ, Xiang YB, et al. Prospective evaluation of the association of nut/peanut consumption with total and cause-specific mortality [published correction appears in *JAMA Intern Med*. 2016 Aug 1;176(8):1236]. *JAMA Intern Med*. 2015;175(5):755-766. doi:10.1001/jamainternmed.2014.8347.
7. Zhang D, Dai C, Zhou L, et al. Meta-analysis of the association between nut consumption and the risks of cancer incidence and cancer-specific mortality. *Aging (Albany NY)*. 2020;12(11):10772-10794. doi:10.18632/aging.103292.
8. 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. PMID: 25681666; PMCID: PMC4532650.
9. Metcalfe-Roach A, Yu AC, Golz E, Cirstea M, Sundvick K, Klinger D, Foulger LH, Mackenzie M, Finlay BB, Appel-Cresswell S. MIND and Mediterranean Diets Associated with Later Onset of Parkinson's Disease. *Mov Disord*. 2021 Apr;36(4):977-984. doi: 10.1002/mds.28464. Epub 2021 Jan 6. PMID: 33404118; PMCID: PMC8248352.



HACIENDO SU PLAN

Ahora que sabemos “por qué” debe comenzar a incorporar cacahuates en su dieta diaria, veamos “cuándo” debe comerlos para obtener los mayores beneficios.



El Problema:

“POR LAS MAÑANAS ME SIENTO AGOTADO”.

El Plan:

Lo que comemos la noche anterior puede tener un gran impacto en cómo nos sentimos al día siguiente. Trate de comer 1 porción (o alrededor de 1 puñado) de cacahuates como refrigerio por la noche para calmar los antojos y evite los alimentos grasos o procesados poco saludables.

El Problema:

“TENGO HAMBRE Y POR LA TARDE ME SIENTO AGOTADO.”

El Plan:

¿Cansado y quiere una merienda antes del almuerzo? ¡Agregue una porción de cacahuates a su desayuno! La mantequilla de cacahuates en una tostada multigrano proporciona 1 o 2 golpes de proteína y fibra que pueden ayudar a controlar el hambre durante la hora del almuerzo y más allá.

El Problem:

“COMO MUCHAS MERIENDAS ANTES (Y DESPUÉS) DE LA CENA”.

El Plan:

Las dietas ricas en frutas, verduras y frutos secos, como la dieta mediterránea o MIND, ayudan a saciar el hambre Y han demostrado grandes beneficios adicionales para la salud, incluido un menor riesgo de enfermedad de Alzheimer⁸, y una aparición tardía de la enfermedad de Parkinson⁹.

CONQUISTE SU RUTINA CON PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL.

¡Obtenga una porción diaria de consejos, investigaciones y recetas saludables siguiendo a The Peanut Institute en Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn y Pinterest!

