

El maní, *un super alimento para todas las edades*

NUTRIENTES
CORAZÓN SANO
DIABETES

CONTROL DEL PESO
ESTÁNDARES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE





El maní,

*un super alimento
para todas las edades*

INTRODUCCIÓN

Los superalimentos (*superfoods*) son aquellos que contienen más nutrientes por caloría que la mayoría de los alimentos. Tal es el caso del maní, que ha sido catalogado de esta manera por su alta concentración de nutrientes en una porción pequeña y por los beneficios para la salud asociados a su consumo frecuente.

El maní se come en todo el mundo por su agradable sabor, sus múltiples usos y su valor nutricional. Botánicamente el maní es una legumbre, pero comercialmente se incluye en el capítulo de las nueces o frutos secos, como las almendras, avellanas, pistachos, castañas, etc. El maní que comemos es el fruto de la especie *Arachis hypogaea* L., planta anual, herbácea, de la familia de las fabáceas (leguminosas). Este fruto es una semilla que está contenida en el interior de vainas que crecen enterradas en el suelo, industrialmente denominadas "cajas", en cantidades de una a cuatro semillas por caja, dependiendo de la variedad cultivada.

En los siguientes apartados se recopilan los hallazgos científicos de diversas investigaciones en torno al impacto del consumo de maní en la salud cardiovascular, diabetes, obesidad y control de peso, entre otros temas.

ÍNDICE

- 1. Resumen ejecutivo**
- 2. Nutrientes**
- 3. Corazón sano**
- 4. Diabetes**
- 5. Control del peso**
- 6. Estándares de alimentación saludable**

RESUMEN EJECUTIVO



El maní constituye un alimento completo que contiene numerosos nutrientes en cada porción y puede ser incluido en diferentes esquemas de alimentación.

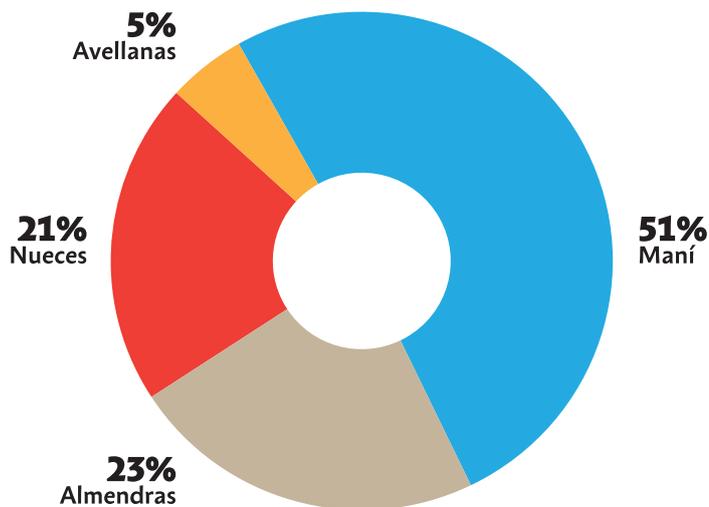
Diversas investigaciones muestran que el maní consumido en cantidades adecuadas todos los días puede ayudar a reducir significativamente el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes. Al mismo tiempo, brinda saciedad ayudando a controlar el peso y resulta beneficioso para la salud de todos los grupos etarios.

Numerosas pruebas indican que el maní reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ya que contiene las mismas grasas beneficiosas para el corazón que el aceite de oliva y cuenta también con nutrientes esenciales que han demostrado proteger la salud. Cuanto más frecuentemente se consuma maní, más bajo es el riesgo de desarrollar cardiopatías; solo un puñado por día puede reducir el riesgo de estas enfermedades en un 50%. Las investigaciones muestran también que el maní ayuda a disminuir los factores de riesgo asociados con las enfermedades del corazón por medio de la mejora de los perfiles lipídicos, la reducción de presión sanguínea y la disminución de las inflamaciones.

Asimismo, diversos estudios muestran que el maní y la pasta de maní pueden frenar el comienzo de las complicaciones de diabetes; se ha verificado que mantiene estable el azúcar en la sangre y mejora el colesterol tanto en individuos sanos como en los afectados por diabetes del tipo 2. El maní tiene un índice (IG) muy bajo en la escala glucémica y una carga glucémica (CG) muy baja a causa de su alto nivel de fibras, proteínas y grasas saludables. Dichas pruebas muestran que este alimento puede mantener estable el

CONSUMO DE FRUTOS SECOS EN ARGENTINA

Fuente. *Cámara Argentina del Maní*



azúcar en la sangre luego de las comidas como así también durante el resto del día. Los alimentos con bajo índice IG reducen los niveles de glucosa a largo plazo, también conocido como hemoglobina A1C, de la misma forma que lo hacen los productos farmacéuticos desarrollados a tal fin.

Para algunas personas mantener un estilo de vida saludable o intentar perder peso puede resultar un desafío difícil. Si bien comúnmente se piensa que una dieta con pocas grasas es la mejor manera para lograr dicho objetivo, se ha demostrado que las personas tienen más éxito con alimentaciones que incorporan opciones con grasas saludables, como el maní, a causa de su efecto de saciedad. Además, el consumo frecuente de maní no se asocia con IMC más elevados. De hecho el consumo de maní está relacionado con un mejor control del peso y puede también ayudar a la disminución del mismo. Se han registrado pérdidas de peso tanto en adultos como en niños que cumplen dietas que incluyen maní. Ello se debe probablemente al factor saciedad: el maní y la pasta de maní ayudan a regular el apetito cuando se incluyen en snacks o comidas.

Desde las grasas saludables, las proteínas y las fibras hasta sus micronutrientes y elementos bioactivos, el maní puede mejorar el desempeño diario de una persona. Muchos patrones saludables de alimentación, como la dietas DASH, a base de plantas y mediterráneas, el Myplate USDA y las guías alimentarias de Estados Unidos, incluyen este alimento como una opción rica en proteínas. El maní, su pasta y su aceite pueden ser un perfecto ingrediente a incluir en cualquier alimentación por ser un alimento económico, valorado por todos los grupos etarios, fácilmente incluido en cualquier tipo de plato o snack y además, muy apreciado y buscado por su exquisito sabor.

UN ALIMENTO CON MUCHOS NUTRIENTES



Macronutrientes

El maní se encuentra repleto de nutrientes beneficiosos para proveer energía provechosa. Es rico en grasas saludables, proteínas y contiene la versión más sana de los carbohidratos, las fibras.

Por lo menos más de la mitad de la grasa en el maní es grasa monoinsaturada y tiene una cantidad importante de grasa poliinsaturada, lo que lo hace muy bajo en grasa saturada. Además, contiene una cantidad significativa de proteínas y fibras ⁽²⁾. De hecho contiene más proteínas que cualquier otro fruto seco.

Micronutrientes

El maní es también una excelente fuente de nueve vitaminas y minerales, lo que lo convierte en el fruto seco más denso en nutrientes. Varias investigaciones muestran que las personas que consumen maní regularmente mantienen dietas con nutrientes de más alta calidad. El consumo de maní ofrece más elementos claves indispensables para la salud.

En un estudio donde participaron más de 15.000 consumidores de maní y productos de maní, se encontró que los niveles de vitamina A, vitamina E, folato, magnesio, zinc, hierro, calcio y fibras dietéticas eran más elevados que en quienes no consumían maní ⁽³³⁾.

UN ALIMENTO
CON MUCHOS
NUTRIENTES

El maní contribuye en la alimentación con nutrientes esenciales, beneficiando a la salud; los estudios demuestran que las personas que consumen maní regularmente tienen una adquisición más elevada de fibras, Vitamina E, Folato, Hierro y Zinc.

Bioactivos

El maní contiene principios bioactivos, o sea sustancias vegetales diferentes de las vitaminas y de los minerales, que ofrecen beneficios para la salud ⁽³⁴⁾. Los principios bioactivos conocidos en el maní incluyen la arginina, fitoquímicos como el ácido fenólico y flavonoides, todos ellos contribuyen a la capacidad antioxidante de este producto. El maní demuestra tener una capacidad antioxidante más alta a la del té verde y a la del vino tinto ⁽³⁵⁾, y cuando el maní se consume con su piel su capacidad antioxidante se duplica.

Tostar el maní puede aumentar su potencial antioxidante aún más y el maní tostado con piel tienen una capacidad antioxidante superior a la del arándano.

La arginina se encuentra en niveles elevados en el maní. Este compuesto ayuda con la producción del óxido nítrico en el cuerpo, inhibe la formación de coágulos en la sangre, reduce la presión sanguínea, mantiene la masa muscular, asiste en la desintoxicación del hígado, reduce los niveles de toxicidad del alcohol y mejora la sanación de las heridas ⁽⁹⁾.

El resveratrol es un fitoquímico que se encuentra en el vino tinto, en la uva y en el maní. Casi una década de investigación provee evidencia que el resveratrol juega un rol importante en la reducción del peso corporal, reduciendo el riesgo de cáncer y diabetes y prolongando la vida ^(37,38). Se ha demostrado también que tiene posible efectos protectivos contra la pérdida de audición y contra el Alzheimer ⁽³⁹⁾. La mayoría del resveratrol en el maní se encuentra en la piel. El maní hervido al estilo sureño estadounidense y la pasta de maní contienen cantidades muy grandes.

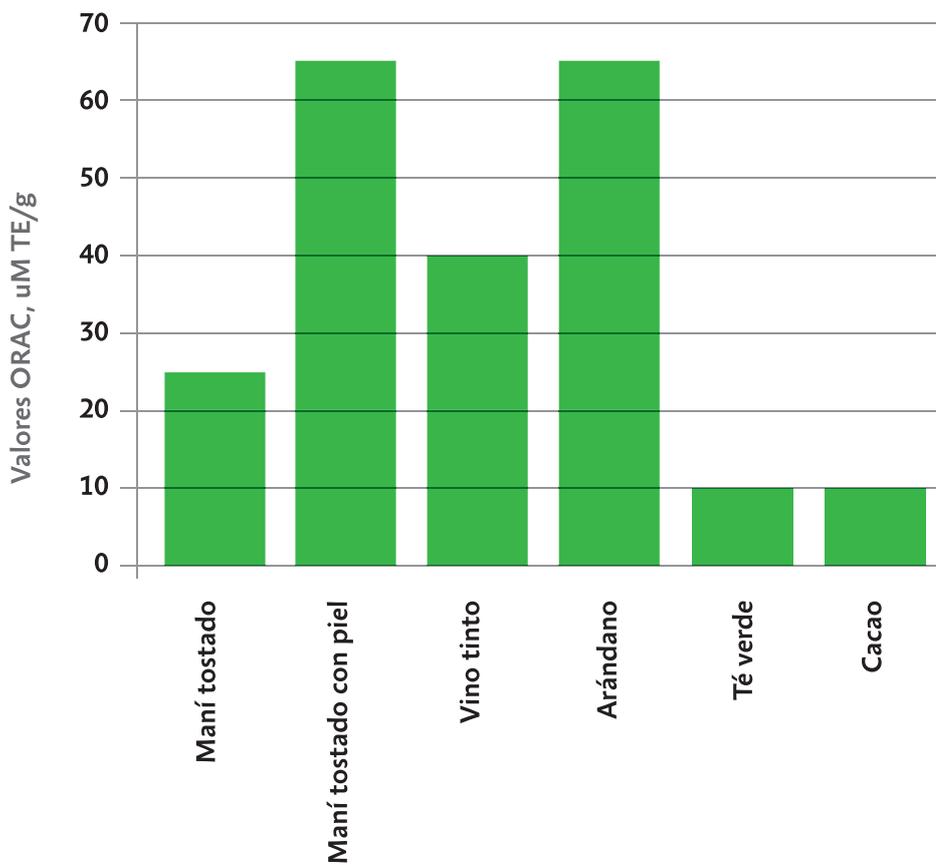
El maní, la pasta de maní y el aceite de maní contienen fitoesteroles que bloquean la adquisición de colesterol de la dieta y pueden reducir la inflamación y el desarrollo de varios tipos de cánceres ⁽⁴²⁾. Se ha demostrado también que los fitosteroles puede reducir el crecimiento de tumores ⁽⁴³⁾.

La piel del maní es rica de ácidos fenólicos, conocidos por su función antioxidante y por su rol protector contra enfermedades de degeneración oxidante, como las afecciones coronarias, infartos y varios tipos de cánceres ⁽⁴⁴⁾. Los flavonoides se encuentran en todas las partes de la planta del maní y una adquisición elevada es considerada protectora contra enfermedades del corazón y el cáncer ⁽⁴⁵⁾.

Vitamina E

Nuevas investigaciones muestran que el maní contiene 26,7% más de vitamina E de lo que se pensaba anteriormente. De acuerdo con un estudio, una porción de una onza (28g) provee el 15% del valor diario de vitamina E para niños y para adultos ⁽⁴⁷⁾.

CAPACIDAD ANTIOXIDANTE DE LOS ALIMENTOS



CORAZÓN SANO



El maní es un alimento saludable para el corazón

Diversos estudios han mostrado que los frutos secos y el maní son beneficiosos para un corazón saludable, con datos que sostienen la correlación entre consumo de maní y reducción de riesgo de enfermedades del corazón.

Debido a la fuerza de la evidencia del nexo maní-corazón saludable, la FDA (*Administración de Alimentos y Drogas* del Gobierno de los Estados Unidos) emitió en el año 2003 un informe donde se lee que

“pruebas científicas sugieren, pero no demuestran, que comer 1,5 onzas (aproximadamente 43 gramos) de la mayoría de los frutos secos, tipo el maní, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón”.

Además del informe del FDA, algunas variedades de maní fueron recientemente certificadas por la American Heart Association (la asociación cardíaca de EEUU) como saludables para el corazón y permitieron el uso del logo con un corazón (indicando el beneficio para el mismo) en el packaging. Para poder utilizar el logo mencionado, los frutos secos deben alcanzar determinados niveles nutricionales y el maní tostado satisface estos criterios ¹.

El maní es naturalmente pobre de sodio. Una porción de una onza (28 gramos) de maní tostado contiene menos de 10 mg de sodio, o sea menos de una feta de pan (de una onza) que contiene 170 mg.². Este alimento es también muy rico en proteínas, aceites saludables, fibras y muchos nutrientes que benefician la salud de este órgano vital.

Un puñado de maní por día puede reducir en un 50% el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. Numerosas investigaciones muestran que al aumentar la frecuencia de consumo de maní o pasta de maní, se reduce el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.



Un solo puñado por día puede reducir riesgos

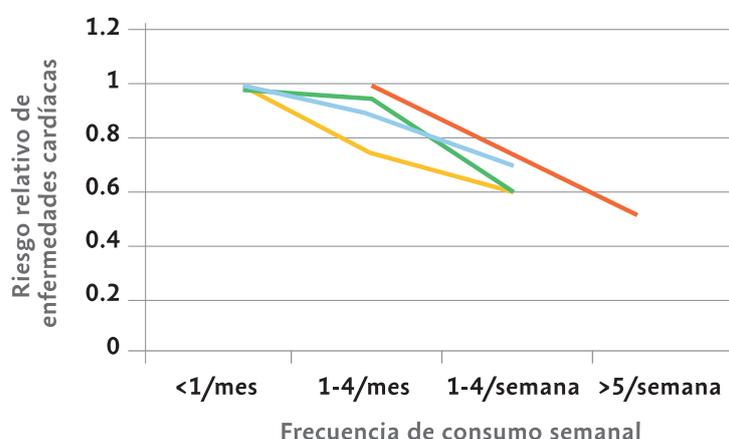
Cuatro grandes estudios han demostrado que, mientras más frecuentemente se consuma maní, más se reduce el riesgo de contraer enfermedades del corazón ³. Los resultados indican que consumiendo de 1 a 1,5 onzas (de 28 hasta 43 gramos) de maní una a dos veces por semana, el riesgo de tener una enfermedad coronaria se reduce un 25%, mientras que consumir 5 o más veces lo baja a la mitad.

El maní es también una importante fuente de grasas saludables y proteínas para dietas vegetarianas, y las investigaciones muestran que reemplazar el consumo de carne roja con proteínas vegetales, como el maní, puede disminuir el riesgo de tener una enfermedad del corazón del 19%⁴.

Un estudio reciente de largo plazo sobre nutrición muestra una reducción del 30% de eventos cardiovasculares y mortalidad con una dieta mediterránea enriquecida con nueces si se compara con un régimen bajo en grasas para personas con riesgo de enfermedades cardíacas ⁵. Este mismo estudio ha demostrado también disminuciones significativas en la presión sanguínea con una alimentación que incluye los frutos secos en comparación con otras dietas.

El maní contiene principalmente grasas no saturadas, las mismas grasas encontradas en el aceite de oliva, que ayuda a la reducción de LDL (colesterol malo) y aumenta el HDL (colesterol bueno). Una investigación sobre maní muestra una reducción del 7,2% del colesterol LDL y del colesterol total entre adultos sanos que consumen maní regularmente⁶.

RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES CARDÍACAS EN RELACIÓN AL CONSUMO DE MANÍ



Además, el aumento del colesterol HDL ha sido detectado en un estudio con consumo de maní de medio término entre hombres con colesterol elevado ⁷. El maní es naturalmente libre de grasa trans y una investigación realizada por el USDA (Dpto. de Agricultura de EEUU) reveló que los niveles de grasa trans no son detectables en ningún tipo de pasta de maní, ni siquiera en la versiones cremosas producidas en EEUU con pequeños porcentajes de aceite hidrogenado usado como emulsionante ⁸.

El maní contiene más arginina que cualquier otro alimento no procesado. Se ha demostrado que la arginina ayuda a abrir los vasos y mejora la circulación⁹⁻¹⁰. Es una excelente fuente de niacina, una vitamina muchas veces prescrita por los médicos por sus cualidades protectoras del corazón ¹¹, y una buena fuente de vitamina E, que también puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias ². Es también una buena fuente de magnesio y potasio, que puede ayudar a mantener una presión sanguínea normal ¹².

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE DIABETES



El maní y la pasta de maní pueden ayudar a mantener estable el azúcar en la sangre a lo largo del día y reducir un 25% el riesgo de desarrollar la diabetes de tipo 2.

Un importante estudio de la escuela de Salud Pública de Harvard mostró que el riesgo de diabetes de tipo 2 se reduce al consumir con mayor frecuencia maní y pasta de maní. Los participantes del estudio que consumieron una porción de una onza (28 g) de maní o pasta de maní de una a cuatro veces por semana, notaron una reducción del 10% del riesgo, mientras que los que consumieron la misma porción 5 o más veces por semana redujeron el riesgo del 25%¹³. Otro estudio relevante sugiere que sustituir una porción de carne roja con una de maní diariamente disminuye un 21% el riesgo de enfermarse de diabetes de tipo 2¹⁴.

El maní es una buena fuente de magnesio. El magnesio también ha sido indicado como elemento que puede reducir el riesgo de tener diabetes por sus efectos positivos en la emisión y la eficacia de la insulina en el cuerpo¹⁵⁻¹⁶. Una investigación ha demostrado que, los individuos que consumieron maní diariamente durante tres semanas, no sólo adquirieron más magnesio, sino que el magnesio en la sangre aumentó a los niveles recomendados¹⁷.

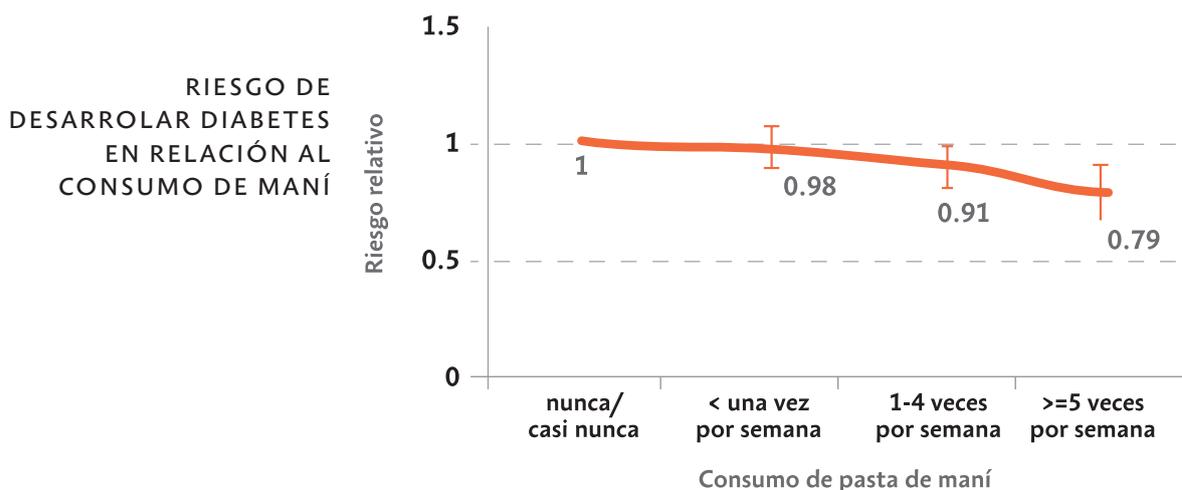
El maní y la pasta de maní pueden ayudar a mantener estable el azúcar en la sangre a lo largo del día y reducir un 25% el riesgo de desarrollar la diabetes de tipo 2



Control del azúcar en la sangre

Se ha demostrado que el maní ayuda a mantener estable el azúcar en la sangre y mejora el colesterol tanto en individuos sanos como en los diabéticos de tipo 2 ¹⁸⁻¹⁹. El maní y la pasta de maní tienen un índice glucémico (IG) y carga glucémica (CG) muy bajo por su elevado contenido de grasas saludables, fibras y proteínas. El índice glucémico es una escala usada para comparar cuánto aumentan el azúcar en la sangre y la insulina luego de comer la misma cantidad de carbohidratos de diferentes alimentos. Los alimentos que se digieren más lentamente y liberan azúcar de manera gradual en la sangre tienen un índice IG más bajo. La carga glucémica también mide el aumento del azúcar en la sangre, pero usa una porción típica de cada alimento en lugar de una cantidad de carbohidratos estándar, lo que lo hace un mejor instrumento para mostrar cómo diferentes alimentos consumidos pueden afectar el azúcar en la sangre ²⁰. Alimentos con una CG más elevada pueden causar un aumento repentino del azúcar y de la insulina luego de las comidas, seguidos por una caída del azúcar a niveles inferiores respecto a los previos al consumo de alimentos. Esta variación en el azúcar puede hacer sentir una persona cansada y con ganas de consumir más y el ciclo de altibajos puede contribuir al desarrollo de prediabetes y diabetes ²¹.

Los alimentos con CG baja, como el maní y la pasta de maní, mantienen los niveles de azúcar más estables luego de las comidas. Las pruebas han mostrado que agregar maní o pasta de maní a una comida con carbohidratos refinados o alimentos con CG altas, ayuda a reducir el pico de azúcares en la sangre ¹⁷. Consumir una colación con maní también puede contribuir a mantener estable el azúcar en la sangre entre las comidas. Un estudio demuestra que consumir snacks de maní en lugar de alimentos con alto contenido de carbohidratos puede mejorar el control del azúcar en la sangre y reducir el colesterol en hombres y mujeres con diabetes de tipo 2 ¹⁸⁻¹⁹. Otro estudio ha dado a conocer que dietas con IG bajos pueden mejorar significativamente el control a largo plazo de la glucosa en individuos con diabetes, de manera similar al control alcanzado con medicamentos ²².



Una investigación reciente en mujeres de alto riesgo de diabetes de tipo 2 demostró que el maní y la pasta, consumidos por la mañana, tienen un efecto sobre el azúcar en la sangre a lo largo del día. No solo el consumo de 1,5 onzas (43 g) de maní o pasta del mismo en el desayuno ayuda a reducir los picos de azúcar en la sangre en horarios tempranos, sino que los efectos se vieron también horas más tarde, cuando los participantes mostraban hasta más control del azúcar en la sangre luego de un almuerzo con carbohidratos y sin haber ingerido nuevamente maní o pasta de maní ²⁰.

CONTROL DEL PESO Y SACIEDAD

Los consumidores de maní tienen IMC más bajos. El consumo de maní o su pasta en el desayuno, puede ayudar a controlar el hambre durante 8 a 12 horas.

Si bien el maní es muy rico en nutrientes, muchas personas lo evitan por miedo a aumentar de peso. Sin embargo, ciertas investigaciones han demostrado que comer maní no está asociado con un aumento de peso o un IMC más elevado. Dos grandes estudios ²³⁻²⁴ indicaron que hombres y mujeres que habían consumido mayor cantidad de maní eran más delgados y menos obesos que individuos que lo habían consumido con poca frecuencia. Una encuesta hecha por USDA mostró que niños y adultos que declararon comer maní tenían IMC más bajos ²⁵.

El maní puede ser beneficioso también para mantener el peso. Algunos investigadores han descubierto que aquellos individuos que consumen maní por lo menos dos veces por semana son un 30% menos propensos a aumentar de peso ⁽²⁶⁾. Por su parte, investigadores de Harvard han expuesto que una dieta moderada en grasas, que incluye maní, pasta o su aceite como opciones de grasas saludables, es mucho más fácil de mantener y da como resultado un mejor control del peso a largo plazo si es comparada con una dieta con bajo contenido de grasas ⁽²⁷⁾. Asimismo, un estudio reciente muestra que el consumo de los frutos secos se asocia inversamente a la cantidad de grasa corporal ⁽⁵⁾.

El control del peso ha sido observado también en niños. Un estudio que busca programas de nutrición eficaces para el descenso de peso en niños, mostró que chicos de 12 años consumidores diarios de maní en forma de snack perdieron una cantidad significativa de peso a lo largo de seis meses. Además, un seguimiento posterior de los participantes dejó a la luz que los niños que habían consumido maní como snack continuaban bajando o manteniendo el control de su peso durante los siguientes dos años, mientras que dos tercios de los niños que no recibían maní como snack acababan aumentando de peso en ese mismo lapso de tiempo ⁽²⁸⁾.

Los consumidores de maní
tienen IMC más bajos.

El consumo de maní o su pasta
en el desayuno, puede ayudar
a controlar el hambre durante
8 a 12 horas.



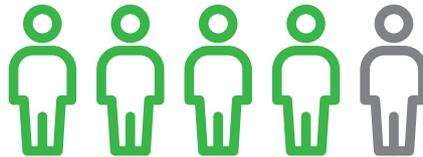
El hecho de que el maní y la pasta de maní tenga un sabor agradable hace que las dietas que los incluyen sean más fáciles de sostener. Un estudio ha mostrado que consumidores de maní tenían más probabilidades de continuar su régimen porque apreciaban su alimento, en comparación con participantes de dietas con bajas grasas ⁽²⁷⁾. Se ha demostrado también que el maní puede aumentar la tasa metabólica un 11% luego de la comida y que el 5-10% de las calorías del maní se expulsan como heces, lo cual puede explicar por qué consumidores frecuentes de maní tienen cuerpos más delgados aunque consuman más calorías ⁽²⁹⁾.

Control del hambre

El control del apetito es un obstáculo importante en el control de peso. Alimentos con muchas proteínas, fibras y grasas saludables ayudan a reducir el apetito y generar satisfacción luego de la ingesta ⁽³⁰⁾. El conjunto de nutrientes del maní, incluyendo los altos niveles de proteínas y fibras, ayudan a controlar el apetito. Varias investigaciones indican que aquellos que consumen maní, compensan naturalmente hasta $\frac{3}{4}$ de las calorías consumidas en este alimento porque no agregan calorías adicionales a sus dietas ⁽³²⁾.

Investigadores de la Universidad Purdue han encontrado que el maní y la pasta de maní consumidas en el desayuno puede reducir la sensación de hambre durante casi todo el día. El estudio mostró un aumento en las secreciones de la hormona Peptido YY que ayuda a alcanzar la saciedad y satisfacción. Además, los participantes declararon un menor deseo de comer por 8 y hasta 12 horas luego del desayuno ⁽²⁰⁾.

PROGRAMAS DE CONTROL DE PESO PARA NIÑOS MEXICANOS-AMERICANOS. Resultados correspondiente a un año de estudio



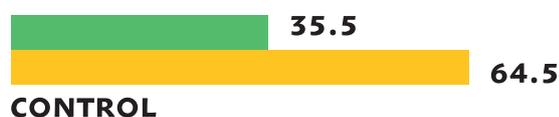
4 de 5 niños
PERDIÓ O MANTUVO el peso

AL AÑO 1

El **80 % del Grupo Maní** (una porción de maní 5 veces por semana) **PERDIÓ O MANTUVO** el peso.

El **65 % del Grupo de Control** **GANÓ** peso.

0% 25% 50% 75% 100%



■ Reducción o control de IMC ■ Aumento de IMC

ESTÁNDARES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES



Alimentación vegetal

Hay investigaciones que demuestran que las dietas vegetarianas están asociadas a IMC más bajos y reducen el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes. Un estudio reciente mostró que dietas vegetarianas pueden reducir en un tercio el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón ⁽⁴⁷⁾. El maní es perfectamente apto para este tipo de alimentación y puede aportar muchos nutrientes y proteínas a cualquier comida o snack. Contiene 8 g de proteínas por cada porción de una onza (28 gr.), más proteínas que cualquier otro fruto seco, y tienen un alto contenido de nutrientes esenciales ⁽²⁾. El maní asociado con un cereal integral constituye una proteína completa que es económica y agradable.

**28 g de nueces o semillas =
56 g de equivalentes en proteínas**

Consumir un puñado de maní diariamente no solo reduce el riesgo de muchas enfermedades crónicas, sino que 28 g proveen un tercio de las proteínas diarias recomendadas por el USDA para adultos y niños.

El maní se encuentra disponible en variedad de presentaciones que son accesibles y económicas costando desde 3 veces menos que cualquier otro tipo de nuez. Todas las partes del maní contienen nutrientes beneficiosos y pueden ser incluídas en cualquier estilo de vida saludable o dietas.

Guías Alimentarias de EEUU

Las guías alimentarias de 2010 recomiendan una dieta vegetariana con buenas fuentes de proteínas y estándares de alimentación que enfatizan alimentos con alto contenido de nutrientes, como nueces y maní ⁽⁴⁸⁾. También subrayan la importancia de grasas no saturadas saludables, como las que se encuentran en maní, aceite de maní y pasta de maní, para reducir riesgo de desarrollar enfermedades. Consumir fibras, grasas y proteínas es saludable y son también recomendadas para el control del peso; todos estos componentes se encuentran bien representados en el maní.

MyPlate

La nueva guía de alimentación conocida como MyPlate muestra que el maní y la pasta de maní pueden ser incluidos en cualquier alimentación. El maní es considerado parte del grupo de proteínas, que deben constituir aproximadamente un cuarto del plato y el 15-35% de la adquisición diaria de calorías. El maní es una gran fuente de proteínas vegetales, conteniendo más proteínas que cualquier otra nuez. Los frutos secos son consideradas una fuente importante de proteínas para dietas vegetarianas y no vegetarianas y son consideradas también fuente de grasas saludables para el control del peso y la reducción de riesgo de enfermedades ⁽⁴⁹⁾.

Dieta mediterránea

Un análisis de 600 estudios muestra que la dieta mediterránea, basada en los estándares de alimentación de las poblaciones de los países del Mar Mediterráneo, es una de las más beneficiosas para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas ⁽⁵⁰⁾. El maní es perfecto para este tipo de alimentación que enfatiza una adquisición de grasas saludables y proteínas vegetales. Los frutos secos han sido parte del estilo de vida mediterráneo desde tiempos prehistóricos y han sido usados en el pasado por diferentes civilizaciones como medicina para prevenir o tratar ciertas enfermedades ⁽⁵¹⁾. Un estudio reciente que utilizó la dieta mediterránea y los frutos secos mostró una reducción en la presión sanguínea, el colesterol y resistencia a la insulina entre los participantes, así como una relación inversa con síndromes metabólicos ⁽⁵⁾.

Dietas DASH

Algunos investigadores han desarrollado el Método Dietético para detener la Hipertensión (DASH en el acrónimo en inglés), utilizando alimentos de origen vegetal como estrategia eficaz para reducir la presión sanguínea, incluyendo en la dieta alimentos integrales como frutas, hortalizas, nueces, semillas y cereales ⁽⁵²⁾. Una porción de una onza y media (43g) 4 o 5 veces por semana se incluye en el plan de alimentación DASH. El maní es muy importante en esta dieta porque contribuye como fuente de magnesio, potasio, fibras y proteínas vegetales, todas ellas pueden jugar un rol importante en la mejora de la presión sanguínea.

Calidad de las calorías

El maní se encuentra disponible en presentaciones económicas y accesibles. Todas las partes del maní contienen nutrientes beneficiosos que pueden ser incluidos en cualquier alimentación. Algunas investigaciones han mostrado que el maní, la pasta de maní, el aceite de maní, y la harina de maní reducen el riesgo de enfermedades del corazón ⁽⁵³⁾. La piel del maní también se encuentra repleta de compuestos bioactivos ⁽³⁶⁾. Siendo un alimento muy apetecido por los consumidores es muy fácil incorporar el maní en snacks y comidas a lo largo del día para agregar nutrientes y reducir el riesgo de enfermedades.

Consuma una pequeña cantidad de maní o pasta de maní todos los días.

De acuerdo con una encuesta conducida por la *Cámara Argentina del Maní* los consumidores argentinos eligen como fruto seco preferido el maní en el 51% de los casos, las almendras en el 23%, las nueces en el 21%, y las avellanas en el restante 5% de los casos.

FUENTE

AMERICAN PEANUT INSTITUTE

<https://peanut-institute.com/>



REFERENCIAS

1. AMERICAN HEART ASSOCIATION

http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HeartSmartShopping/heart-Check-Mark-for-Food-Manufacturers_UCM_300914_Article.jsp#.Tw3tX_IF9oM.

2. U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE. 2009,

USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>.

3. SABATE J, ET AL.

Nuts and health outcomes: new epidemiologic evidence. Am J Nutr. 2009; 89 (suppl): 1S-6S.

4. PANA, ET AL.

Red Meat Consumption and mortality. Arch Int Med. 2012, 172(7): 555-563.

5. ESTRUCH, R.; MARTÍNEZ-GONZÁLEZ, M.A.; CORELLA, D.; SALAS-SALVADÓ, J.; RUIZ-GUTIÉRREZ, V.; COVAS, M.I.; FIOL, M.; GÓMEZ-GRACIA, E.; LÓPEZ-SABATER, M.C.; VINYOLES, E.; ARÓS, F.; CONDE, M.; LAHOZ, C.; LAPETRA, J.; SÁEZ, G.; ROS, E.

Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. NEJM. Available 2013 doi: 10.1056/NEJMoa1200303.

6. LOKKO, P.; LARTEY, A.; ARMAR-KLEMESU, M.; MATTES, R.D.

Regular peanut consumption improves plasma lipid levels in healthy Ghanaians. Int. J. Food Sci. Nutr. 2007, 58, 190-200.

7. GHADIMI NOURAN M., ET AL.

Peanut consumption and cardiovascular risk. Public Health Nutrition. 2009;13(10):1581-1586. Plant Foods

8. SANDERS T.

Non-detectable levels of trans-fatty acids in peanut butter. J Agric Food Chem. 2001;49(5):2349-51.

9. PALMER, RM, ASHTON DS, MONCADAS.

Vascular endothelial cells synthesize nitric oxide from L-arginine. Nature. 1998;333:664-6.

10. HUYNH NN AND CHIN-DUSTING J.

AMINO ACIDS, ARGINASE AND NITRIC OXIDE IN

Vascular Health. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2006;33(1-2):1-8.

11. ZHANG, LH, ET AL.

Niacin inhibits surface expression of ATP synthase B-chain in HepG2 cells: implications for raising HDL. *J Lipid Res.* 2008;49:1195-1201.

12. CHAMPAGNE C.

Magnesium in Hypertension, Cardiovascular Disease, Metabolic Syndrome, and Other Conditions: A Review. *Nutrition in Clinical Practice.* 2008;23(2):142-151.

13. JIANG, R., ET AL.

Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women. *JAMA.* 2002. 288(20): p. 2554-60.

14. PAN, A., ET AL.

Red meat consumption and risk of type 2 diabetes: 3 cohorts of US adults and an updated meta-analysis. *Am J Clin Nutr.* 2011. 94(4): p. 1088-96.

15. LOPEZ-RIDAURA R, WILLET W, RIMM E, ET AL.

Magnesium Intake and Risk of type 2 Diabetes in Men and Women. *Diabetes Care.* 2003;27(1):134-139.

16. LARSSON SC, WOLKA,

Magnesium intake and risk of type 2 diabetes: a meta-analysis. *JIM.* 2007;262:208-214.

17. ALPER, CM, MATTES RD.

Peanut consumption improves indices of cardiovascular disease risk in healthy adults. *J Am Coll Nutr.* 2003 Apr;22(2):133-41.

18. JENKINS, D.J., ET AL.

Nuts as a replacement for carbohydrates in the diabetic diet. *Diabetes Care.* 2011;34(8):1706-11.

19. KIRKMEYER SV, MATTES RD.

Effects of food attributes on hunger and food intake. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000;24:1167-1175.

20. REIS C, RIBEIRO DN, COSTA N, BRESSAN J, ALFENAS R, MATTES RD.

Acute and second-meal effects of peanuts on glycaemic response and appetite in obese women with high type 2 diabetes risk: a randomised cross over clinical trial. *British Journal of Nutrition.* Available on CJO 2012 doi:10.1017/S0007114512004217.

21. JENKINS, D.J., ET AL.

Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr.* 1981.34(3):362-6.

22. AJALA O., ENGLISH P., PINKNEY J.

Systematic review and meta-analysis of different dietary approaches to the management of type 2 diabetes. *AJCN*. Available 2013 doi:10.3945/ajcn.112.042457.

23. FRASER, G.E., ET AL.,

A possible protective effect of nut consumption on risk of coronary heart disease. The Adventist Health Study. *Arch Intern Med*. 1992;152(7):1416-24.

24. HU, F.B., ET AL.

Frequent nut consumption and risk of coronary heart disease in women: prospective cohort study. *BMJ*. 1998;317(7169):1341-5.

25. GRIEL, A.E., ET AL.,

Improved diet quality with peanut consumption. *J Am Coll Nutr*. 2004;23(6):660-8.

26. BES-RASTROLLO M., SABATE J., GOMEZ-GRACIA E., ET AL.,

Nut consumption and weight gain in a Mediterranean cohort: The SUN study. *Obesity*. 2007;15(1):107-116.

27. MCMANUS K, ET AL.

A randomized controlled trial of a moderate-fat, low-energy diet compared with a low fat, low-energy diet for weight loss in overweight adults. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2001 Oct;25(10):1503-11.

28. JOHNSTON C., TYLER C., MCFARLIN B., ET AL.

Effects of a School-based Weight Maintenance Program for Mexican-American Children: Results at 2 Years. *Obesity*. 2009; p.1-5.

29. KIRKMEYER S., MATTES R.,

Effects of food attributes on hunger and food

