

Los múltiples beneficios de la manteca de cacahuete



La peanut butter es un alimento que algunos adoran y otros detestan y es que su sabor particular no deja seguro indiferente a nadie. Sin embargo, gustos a parte, la manteca de cacahuete aporta grandes beneficios a nuestra salud.

La manteca de cacahuete es una fuente importante de proteína y vitamina B, además tiene minerales como el zinc, el potasio y el magnesio. Sus nutrientes mantienen sano nuestro corazón y, además, nos aporta beneficios estupendos como la prevención del cáncer, te lo cuento.

Comer Manteca de Cacahuete Mejora Tu Salud

Ayuda a Adelgazar

Comer manteca de cacahuete en el desayuno es la mejor opción y es que su densidad y su aporte nutricional nos **da la sensación prolongada de saciedad y podremos aguantar varias horas sin comer ni sentir hambre**. La manteca de

cacahuete tiene un alto contenido en proteína y fibra y eso nos evita tener que picotear entre horas.

Mucha Fibra

Su alto contenido en fibra no sólo nos sacia sino que ayuda al **correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo**. De hecho es recomendable tomar este tipo de manteca como suplemento en caso de que nos falte fibra.

Su Grasa es Buena

El mito de que la peanut butter engorda es una falacia. Esta manteca contiene grasas saludables (al igual que sucede con el aguacate). El porcentaje de **grasa no saturada** es alto y por eso mismo no engorda.

¡Energía a Tope!

Como tiene proteína y grasa no saturada los niveles energéticos de nuestro cuerpo se ven potenciados y eso hace que **nos sintamos más llenos de energía** y activos durante la jornada, ¿qué más se puede pedir?

Anti Envejecimiento

El resveratrol que contiene la manteca de cacahuete ayuda a reducir el envejecimiento prematuro pero es que, además de eso, también **disminuye el riesgo de problemas cardíacos y cáncer**.

Corazón Sano

La manteca de cacahuete disminuye el HDL, es decir el colesterol que hace daño a nuestras arterias. A su vez, esa disminución hace que el riesgo de padecer o desarrollar alguna **enfermedad del corazón** también sea menor.

Previene el Cáncer de Colon

La fibra hace que los residuos se eliminen a través del sistema intestinal y los antioxidantes de la manteca de cacahuete **reducen mucho la actividad de los radicales libres**. Estos procesos disminuyen el riesgo de padecer cáncer de colon.

Reduce el Riesgo de Enfermedad Benigna Mamaria

Lo mismo pasa con las BBD (**la enfermedad benigna en los senos**) que es la que aumenta el cáncer de mama en las mujeres. Comer

peanut butter desde pequeñas reduce el riesgo de sufrir esta horrible enfermedad.

Te puede interesar: **Cuántas veces puedo usar una toalla antes de lavarla**

Mejora tu Circulación

La circulación sanguínea se basa en el flujo adecuado de la sangre y la manteca de cacahuete puede mantener ese flujo gracias al **magnesio, al hierro y al potasio** que contiene en su composición.

Músculos más Fuertes

Muchas personas que se dedican al culturismo o van mucho al gimnasio para **potenciar sus músculos** toman manteca de cacahuete y es que ayuda activamente a la construcción y fortalecimiento de los músculos.

Ya ves que la manteca de cacahuete (o manteca de maní) es buena en muchos sentidos pero, ojo, no abuses de su consumo porque, como cualquier alimento, **los abusos nunca traen nada bueno**. Si te la tomas cada día en el desayuno con tus tostadas o tu sandwich (imézclala con mermelada de frambuesa!) ya está genial la cantidad de beneficios que aportarás a tu salud.

¿Conocías todos los beneficios de este alimento? ¿Lo comes habitualmente?

Fuente: vida-estilo.