

¡MARZO es el mes del maní!

Aquí presentamos la verdad grasa....



— ¿Consisten mucha grasa el maní?

Si, es la verdad que maní es alta en grasa, pero es grasa saludable que puede bajar su colesterol. Esta es muy diferente que la grasa en mantequilla, queso y otros productos animales, que suben su nivel de colesterol.

Aguacates, unas otras nueces y aceite de aceituna y canola, son unos buenos orígenes de grasa saludable.

— ¿Tienen proteína el maní?

Si, maní también representa orígenes buenas de proteína, dos cucharas de mantequilla de maní tienen 9 gramos. Su cuerpo necesita proteína para crecer, para reparar y para la energía. Carne, pollo, huevos, pescado, frijoles y otras nueces son orígenes buenos de proteína.

— ¿Cómo puede incluir maní en su dieta diario?

La próxima vez que busca merienda saludable, trata comer maní o nueces que le gustan. Recuerda que tenga cuidado con sus porciones, porque un poquito sirve mucho mas pesa.

- Trata añadir maní en su ensalada favorita.
- Trata mantequilla de maní sobre pan de harina completo. Añada piezas de guineo o poquita mermelada para gusto de azúcar.
- Mantequilla de maní tiene el sabor buena sobre las frutas frescas y legumbres frescos como manzanas y zanahorias.
- Trata comprar mantequilla de maní natural sin sal o azúcar.

¡RECUERDA que no sea posible que todo el mundo pida comer nueces porque tiene mucha alergia!

Developed by Christina Persaud with assistance from Adrienne Maher, RD, MPH and information from The National Peanut Board
(www.nationalpeanutboard.com)

Fundado Por El Indirect Vitamin Purchaser Anti-trust Litigation Settlement Administration
Por El New York State Attorney General