

# Propiedades de el maní



Reduce el colesterol y los triglicéridos.



Consuma diariamente 50 gramos de maní.

El maní es muy bueno para tu salud por sus propiedades antioxidantes. Además es económico y contiene importantes vitaminas y minerales.

- Es rico en antioxidantes que ayudan a proteger el organismo de enfermedades coronarias y el cáncer.
- Contiene altos niveles de proteínas y de grasas monoinsaturadas, que tienden a disminuir el colesterol en la sangre.
- Reduce el colesterol y los triglicéridos.
- Si come maní o mantequilla de maní durante el desayuno, es posible lograr un mejor control de glicemia durante el día.
- Mejora la memoria y contribuye a tener una mejor figura.
- Los nutricionistas recomiendan consumir diariamente 50 gramos de maní.

