



Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Maní

El maní crece en Carolina del Norte durante todo el año; se vende muy fresco en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?



Historia del Maní

El maní es originario de Perú y Brasil. Los conquistadores europeos transplantaron el maní en África y desde allí llegó a los Estados Unidos, como un tipo de proteína económica; mas tarde fue consumida por soldados durante la guerra civil.

George Washington Carver se considera el padre de la industria del maní en los Estados Unidos. El inicio sus investigaciones sobre el maní en 1903 y sugirió a los agricultores rotar los cultivos de algodón por los de maní.

Características del Maní

El maní, junto con los fréjoles y las habichuelas pertenecen a la familia de las leguminosas, las cuales de todo el reino vegetal son las que proveen la mejor fuente de proteína concentrada.

El maní, a pesar de ser una legumbre, en la cocina se utiliza como un tipo de nuez.

Maní y Enfermedades Cardiovasculares

Los investigadores han encontrado que el maní, cuando se incluye en la dieta incrementa los valores de magnesio, folate, fibra, cobre, vitamina E y el aminoácido llamado arginine, todos los cuales ayudan a prevenir las enfermedades al corazón.

Maní y Resveratrol



Resveratrol es un antioxidante que tiene la capacidad de seleccionar células cancerígenas y destruirlas.

Resveratrol tiene la habilidad de frenar el crecimiento de los tumores; inhibe la actividad de cyclooxygenase y de hydroperoxidase, dos enzimas que juegan un papel central en el proceso inflamatorio y que contribuyen a esparcir y desarrollar las células del cáncer.

Resveratrol previene contra la leucemia, ya que revierten las células atacadas y las vuelve otra vez normales.

Resveratrol también se encuentra en el eucalipto, y en las uvas, sobre todo en las uvas negras que se utilizan para hacer vino.

Maní y Antioxidantes

El maní es rico en antioxidantes. Los antioxidantes son una sustancia natural de las plantas que protege al cuerpo de los radicales libres.

Si bien los radicales libres son necesarios para el funcionamiento del sistema inmunológico, estas moléculas inestables pueden también destruir las células vivas del cuerpo humano; también pueden alterar el colesterol, crear oxido y endurecer las arterias.

Los radicales libres pueden ocasionar ataques al corazón, apoplejía, degeneración de la macula del ojo y ciertos tipos de cáncer.

Debido al conocimiento sobre las propiedades de los antioxidantes muchas personas están incorporando más frutas y vegetales en su dieta.

Las vitamina E, al igual que los polifenoles (un químico que se encuentra de manera natural en las comidas) tienen grandes propiedades antioxidantes.

La vitamina E hace algún tiempo no se consideraba antioxidante pues no se sabía que contiene polifenol.

Los investigadores han encontrado que el maní tiene un alto contenido de polifenoles, en particular de aquel llamado ácido coumárico. También descubrieron que cuando se asa el maní se incrementa el contenido de este ácido; el maní aumenta su contenido de antioxidantes en un 22%.

Maní y Fitonutrientes

Los fitosteroles son el equivalente en las plantas al colesterol en los animales, pero actúan de manera distinta. Una de las diferencias es que se absorben en un porcentaje mucho menor.

Las tres formas más comunes de fitosteroles son: beta-sitosterol, campesterol y stigmasterol.

Los investigadores han descubierto que el maní contiene grandes cantidades de beta-sitosterol (SIT). Este fitosterol es el se encuentra con mayor frecuencia en los alimentos y los últimos estudios demuestran que protege de canceres al colon, seno y próstata.



Maní y Acido Oleico

El maní es una rica fuente de acido oleico, el mismo tipo de grasa presente en el aceite de oliva y las pecanas. El acido oleico ayuda a la salud cardo vascular y al hígado.

Aparentemente el acido oleico tiene también la habilidad de suprimir la actividad de un cierto gene de las células que aparentemente podría ocasionar cáncer de seno. Este estudio esta todavía en sus inicios, sin embargo consumir alimentos que contienen acido oleico, como pecanas y aceite de oliva parece ser una buena recomendación.

Propiedades del Maní

% Valor Diario	Nutrientes	Cantidad	% Valor Diario	Nutrientes	Cantidad
n/a	Calorías	166.0	4%	Vitamina B6	0.03mg
13%	Proteína	6.7	6%	Zinc	0.07mg
2%	Carbohidratos	6.1	9%	Cobre	0.94mg
9%	Fibra	2.3	3%	Selenio	0.19mg
22%	Grasa total	14.1	13%	Magnesio	2.13mcg
10%	Grasa saturada	2.0	10%	Fósforo	50mg
n/a	Grasa monosaturada	7.0	5%	Potasio	101mg
n/a	Grasa polisaturada	4.5	2%	Calcio	187mg
n/a	Acido graso Omega 6	4.5	10%	Sodio	230mg
n/a	Acido graso Omega 3	rastros	4%	Hierro	0.64mg
16%	Vitamina E	2.2mg AT	0%	Colesterol	0.0mg
10%	Folate	41.1mcg	n/a	Resveratrol	Present
19%	Niacina	3.8mg	n/a	Arginine	0.8g
8%	Thiamina	0.12mg	n/a	Total Fitosteroles	62.4mg
16%	Riboflavina	0.03mg	n/a	Beta-sitosterol	18.4mg

Notas

- 1. Todos los valores se refieren a 1 onza de maní seco, asado, con sal.
- 5. El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!

