Proyecto
ArgeNut

¿POR QUÉ
RECOMIENDAN A LAS
**MUJERES
EMBARAZADAS**
EL CONSUMO DE MANÍ?

Proyecto ArgeNut

CUALIDADES NUTRICIONALES DEL MANÍ Y SUS BENEFICIOS EN EL EMBARAZO

El maní, es un alimento tan nutritivo que es empleado en barras especiales diseñadas para disminuir la desnutrición de mujeres embarazadas y lactantes en varios países del mundo, como Bangladesh. **Una adecuada nutrición durante el embarazo y la lactancia es crucial para el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé**, pero también para la prevención de enfermedades a futuro tanto en la madre como en el niño.

Por todo ello el maní es una excelente alternativa para la nutrición materno-infantil y la clave está en la porción que sería de 30 a 40 gramos (un puño) al día, de acuerdo con expertos.

Estas mujeres deben seguir una **dieta saludable como cualquier otra mujer no embarazada, sin embargo, deben de poner especial atención en ciertos nutrientes** en los que las necesidades están incrementadas y que el cacahuate puede ayudar a alcanzarlas sin duda alguna. Estos nutrientes son:

FOLATOS

Los folatos o vitamina B9 son esenciales para una adecuada formación de la columna vertebral y del sistema nervioso, por lo que su consumo antes, durante y después del embarazo, disminuirá el riesgo de labio leporino y espina bífida en el niño pero también disminuirá el riesgo de trastornos del sueño, estrés y otros problemas cognitivos en la madre.

Proyecto ArgeNut

Un puño de 40 gramos de maní brinda el 10% de lo que una mujer embarazada o en lactancia necesita diariamente. Es importante no dejar de tomar los suplementos que haya recetado el médico a la mujer embarazada, sin embargo, el **consumo frecuente de maní durante estas etapas podría ser importante** para alcanzar los requerimientos de este nutrimento, que hasta ha sido propuesto para la fortificación de alimentos de la canasta básica de 61 países en los que hay deficiencia.

ARGININA

La arginina es un aminoácido esencial que se requiere para la formación del óxido nítrico, un potente vasodilatador de las arterias que en las embarazadas ayuda a disminuir el **riesgo de preeclampsia** y por ende de complicaciones que pueden llevar a la **muerte por eclampsia**. El maní es una fuente natural de este aminoácido tan importante

OMEGAS

Durante el embarazo se producen diversos cambios fisiológicos y metabólicos que dan lugar a la formación y/o transformación de estructuras maternas necesarias para la gestación, como la placenta y las glándulas mamarias, y estos cambios propician el aumento de depósitos de grasa requeridos para el crecimiento y el **desarrollo fetal**; sin embargo, cuando se presenta exceso de grasa, puede desencadenarse la obesidad gestacional y aumentar el riesgo de complicaciones en el parto y enfermedades en el embarazo, como **la diabetes y la preeclampsia (hipertensión en el embarazo)**.

Proyecto ArgeNut

Los ácidos grasos tipo omegas han mostrado contrarrestar las complicaciones generadas por la obesidad debido a su **actividad hipolipemiante, antiinflamatoria y antioxidante** y lo mejor de todo es que el cacahuate y la crema de cacahuate los brindan en abundancia. Por si fuera poco, ayudan al bebé a tener un adecuado desarrollo de su cerebro y su visión.

CUALIDADES NUTRIMENTALES DEL MANÍ Y SUS BENEFICIOS EN EL EMBARAZO

Por Esther Schiffman Selechnik. Nutrióloga y especialista en obesidad y comorbilidades.

El cacahuate, más que una botana, es un alimento tan nutritivo que es empleado en barras especiales diseñadas para disminuir la desnutrición de mujeres embarazadas y lactantes en varios países del mundo, como Bangladesh. Esto es maravilloso porque **una adecuada nutrición durante el embarazo y la lactancia es crucial para el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé**, pero también para la prevención de enfermedades a futuro tanto en la madre como en el niño.

Por todo ello el cacahuate es una excelente alternativa para la nutrición materno-infantil y la clave está en la porción que sería de 30 a 40 gramos (un puño) al día de 3 a 4 veces a la semana, de acuerdo con expertos.

Proyecto ArgeNut

Estas mujeres deben seguir una **dieta saludable como cualquier otra mujer no embarazada, sin embargo, deben de poner especial atención en ciertos nutrimentos** en los que las necesidades están incrementadas y que el cacahuate puede ayudar a alcanzarlas sin duda alguna . Estos nutrimentos son:

FOLATOS

Los folatos o vitamina B9 son esenciales para una adecuada formación de la columna vertebral y del sistema nervioso, por lo que su consumo antes, durante y después del embarazo, disminuirá el riesgo de labio leporino y espina bífida en el niño pero también disminuirá el riesgo de trastornos del sueño, estrés y otros problemas cognitivos en la madre.

Un puño de 40 gramos de cacahuates brinda el 10% de lo que una mujer embarazada o en lactancia necesita diariamente . Es importante no dejar de tomar los suplementos que haya recetado el médico o el nutriólogo a la mujer embarazada, sin embargo, **el consumo frecuente de cacahuates durante estas etapas podría ser importante** para alcanzar los requerimientos de este nutrimento, que hasta ha sido propuesto para la fortificación de alimentos de la canasta básica de 61 países en los que hay deficiencia (incluido México, donde no se ha logrado del todo dicha fortificación).

ARGININA

La arginina es un aminoácido esencial que se requiere para la formación del óxido nítrico, un potente vasodilatador de las arterias que en las embarazadas ayuda a disminuir el

Proyecto ArgeNut

riesgo de preeclampsia y por ende de complicaciones que pueden llevar a la **muerte por eclampsia**. El cacahuete es una fuente natural de este aminoácido tan importante.

OMEGAS

Durante el embarazo se producen diversos cambios fisiológicos y metabólicos que dan lugar a la formación y/o transformación de estructuras maternas necesarias para la gestación, como la placenta y las glándulas mamarias, y estos cambios propician el aumento de depósitos de grasa requeridos para el crecimiento y el **desarrollo fetal**; sin embargo, cuando se presenta exceso de grasa, puede desencadenarse la obesidad gestacional y aumentar el riesgo de complicaciones en el parto y enfermedades en el embarazo, como **la diabetes y la preeclampsia (hipertensión en el embarazo)**.

Los ácidos grasos tipo omegas han mostrado contrarrestar las complicaciones generadas por la obesidad debido a su **actividad hipolipemiente, antiinflamatoria y antioxidante** y lo mejor de todo es que el cacahuete y la crema de cacahuete los brindan en abundancia. Por si fuera poco, ayudan al bebé a tener un adecuado desarrollo de su cerebro y su visión

MINERALES COMO EL ZINC, CALCIO Y MAGNESIO

Todos los minerales son importantes durante el embarazo, sin embargo, algunos como el **zinc, calcio y magnesio**, contenidos en el maní, han demostrado beneficios específicos para la mujer embarazada y para el bebé recién nacido.

Proyecto ArgeNut

Especialmente el magnesio ha demostrado disminuir el **riesgo de preeclampsia** severa y disminuir la frecuencia y severidad de los calambres que este padecimiento provoca en las que ya lo padecen.

VITAMINA E Y OTROS ANITOXIDANTES

Al igual que en las mujeres no embarazadas, el consumo suficiente de antioxidantes, como la vitamina E y el resveratrol que tanto el maní como la pasta de maní ofrecen, es indispensable para la protección celular y la disminución del riesgo de las **enfermedades crónicas que se dan a consecuencia del daño, como el cáncer, diabetes, hipertensión y enfermedad cardíaca**, entre otras.

A pesar de que en algún momento se tuvieron ciertas dudas acerca del consumo de maní durante estas etapas de la mujer y el niño pequeño, poco a poco se han modificado las recomendaciones con respecto a su seguridad ya que no hay clara evidencia de que su consumo ponga en riesgo a alguno de los dos y por el contrario pueden ofrecerles múltiples beneficios.

Inclusive evidencia del **Estudio Longitudinal Nacional de Nacimiento de Dinamarca** los ha propuesto como una alternativa para disminuir el riesgo de desarrollar alergias y asma en etapas posteriores. Las únicas mujeres en las que se recomienda evitarlos son aquellas mamás con historia familiar de alergia al maní

Por todo ello el maní es una excelente alternativa para la nutrición materno-infantil y la clave está en la porción que sería de 30 a 40 gramos (un puño) al día.

Proyecto ArgeNut

MANÍ PELADO SIN SAL PARA MUJERES EMBARAZADAS

Nutrientes	Necesidades promedio mujer embarazada según F.A.O. (promedio entre los tres trimestres)	30 grs. de maní tostado pelado, según INTA	% de recomendación nutricional cubierta	100 grs. de maní tostado pelado según INTA	% de recomendación nutricional cubierta
Calorías	2500 cal.	167.4 cal.	6.7 %	558 cal.	22.37 %
Proteínas	71 grs.	8.22 grs.	11 %	27.4 grs.	38.6 %
Grasas	27 grs.	15.2 grs.	56.2 %	50.7 grs.	187 %
Hidratos de carbono	175 grs.	6.6 grs.	3.77 %	22 grs.	12.57 %
Hierro	1000 mg.	0.6 mg.	0.06 %	2 mg.	0.2 %
Yodo	220 mcg.	0.15 mg.	0.06 %	0.5 mcg.	0.22 %
Zinc	13 mg.	1 mg.	7.7 %	3.5 mg.	27 %
Cobre	3.5 mg.	0.4 mg.	11.42 %	1.3 mg.	37.14 %
Calcio	1000 mg.	22 mg.	2.2 %	73.5 mg.	7.35 %
Magnesio	350 mg.	56.7 mg.	16.2 %	189 mg.	54 %
Manganesio	80 mg.	0.5 mg.	0.625 %	1.7 mg	2.12 %