

## **X** EN X #MANÍ Y SALUD CARDIOVASCULAR

### **@Gerardoivan Muñoz**

Que tendra el mani , que no se puede dejar de comer...

### **@Jaime Gallegos**

En relación con la nota en comentario y en mi calidad de comedor de proteínas por tener 84 años, no me sorprende la noticia, pues es sabido que dicho producto es rico en proteínas

### **@Juan Rodriguez**

Mi doctor me indicó que dejara el mani si quería llegar a los 50

### **@Moises Olea**

si es a partir de los 50 años.... viene con los dientes incluidos???, porque son re duros...

### **@Severo Pablos**

Mantequilla de mani or "peanut butter" muy popular en EEUU durante la niñez.

### **@Miguel**

El mani puede ser beneficioso, el problema es que la gran mayoría lo consume con sal o bañado en azúcar, por lo que termina siendo perjudicial. Lo ideal es comer mani tostado o en ensaladas. (lo ideal son nueces o almendras, pero son mas caras)

### **@Mario Farias Kyriakou**

Tenía entendido que el consumo del mani puede producir alzas de presión arterial, aquí no se dice nada respecto a aquello

### **@Paz**

Eso se sabía, bueno algunos lo sabemos, pero los médicos siempre generan alarmas con los alimentos, diciendo que son altos en calorías, pero la verdad comiendo solo la cantidad apropiada no generan nada. Todo hace mal menos los medicamentos de las farmacias y empresas farmacéutica. Al final no se muere por comer mani, ni came ...

### **@Lucio Hasbun Rojas**

Me supongo mani sin sal

### **@Gonzalo Alozo Mancilla**

Coman mami, beban vino y disfruten de todo que la única verdad es que algún día morirán! Más simple donde? Jajaja.

### **@Leo H**

Yo como mani todos los días e igual me llegó el viejazo!

### **@Tokita Ohma**

El contenido de grasa que posee el mani, además de su alto nivel calórico es lo que restringe su aplicación. Poca ración de altas calorías...calorías son calorías...

### **@Rodrigo Ramirez**

La mayor parte de la grasa de los cacahuets es monoinsaturada, saludable para el corazón, con niveles equilibrados de grasas poliinsaturadas y saturadas