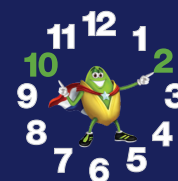


El Pistacho Americano, Un "SUPERFOOD" PARA LLEVARTE AL TRABAJO

3 ESTUDIOS RECIENTES APORTAN NUEVOS MOTIVOS A LOS "PISTACHIO LOVERS" PARA COMER UN PUÑADO DE PISTACHOS



10AM 2PM
**CRUNCH
TIME**

LA HORA DEL PICOTEO
SALUDABLE CON PISTACHOS

CONCENTRADO HASTA LA HORA DE COMER

Una encuesta nacional realizada a 1.000 oficinistas estadounidenses que se saltaron el desayuno y, en su lugar, consumieron 42 gramos de pistachos entre las 9.00 y las 11.00 h, reveló que:

El 92% de los empleados que picotearon pistachos afirmaron que les ayudó a mejorar su nivel de concentración en el trabajo; y, de ellos, el 90% señaló que el snack de pistachos era más saludable de lo que suelen consumir habitualmente.



92%
de trabajadores afirma
que mejora el nivel de
concentración

90%
percibe el pistacho
como un snack
saludable



LOS PISTACHOS PUEDEN MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL

Un estudio de la Universidad de Loma Linda que midió las ondas cerebrales tras la ingesta de varias nueces, indicó que los pistachos generaron la mayor respuesta de la onda gamma. Las ondas gammas son fundamentales para mejorar el procesamiento cognitivo, retener información, y el aprendizaje y la percepción¹. Este estudio indica que los pistachos, al igual que las nueces, son buenas tanto para el cerebro como para el resto del cuerpo².



UN SNACK DIARIO QUE ESTILIZA LA CINTURA Y APORTA NUTRIENTES

Un estudio francés realizado entre mujeres sanas ha comparado los resultados de la ingesta de pistachos y la de una popular galleta de queso francés, a lo largo de cuatro semanas.

Al inicio y al final del estudio se tomaron medidas antropométricas. Al terminar el estudio se observó que ninguno de los grupos presentaba un cambio significativo en el peso; si bien, el grupo de mujeres que ingerió galletas mostraba un ligero aumento de la grasa corporal. El grupo que había consumido pistachos tendió a reducir el tamaño de la cintura. Además, el grupo que había ingerido pistachos también presentaba una mayor ingesta de importantes nutrientes tanto para la mujer como el hombre, como la tiamina, la vitamina B6, el cobre y el potasio.³

El grupo que ingerió proteína a través de las galletas mostró un ligero aumento de la grasa corporal; mientras que el grupo que había ingerido pistachos tendió a reducir el tamaño de la cintura después de cuatro semanas.³



Para más información, visita AmericanPistachios.es

¹ Study Finds Consuming Nuts Strengthens Beneficial Brainwave Frequencies, Loma Linda University Health News. <https://news.llu.edu/research/study-finds-consuming-nuts-strengthens-beneficial-brainwave-frequencies>

² Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health. Berk, L., Lohman, E., Bains, G. et al. The FASEBJ., 31(1) Supplement 636.24 2017.

³ Effects of a Daily Pistachio (Pistacia vera) Afternoon Gouter on Next Meal Energy Intake, Satiety, and Anthropometry in Healthy Women. Bellisle, F., Dougkas, A., Giboreau, A., et al. Presented at the Journées Francophones de Nutrition, Paris, 14 de diciembre de 2017.

 **AMERICAN
PISTACHIO GROWERS**