

FEBRERO: MES DEL CORAZÓN

POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

En febrero celebramos el Día de San Valentín, pero también es el mes dedicado a la salud del corazón. Aprovecha este mes para realizarte los exámenes médicos necesarios y asegurarte de que tu salud está en óptimas condiciones, especialmente la de tu corazón. Las pruebas más importantes que te pueden ayudar a conocer la salud de tu corazón son:

- PRUEBA DE PANEL DE LÍPIDOS (COLESTEROL)
- MEDICIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Es igualmente crucial hacer una selección cuidadosa de tus alimentos para mantenerte en un buen peso. Opta por opciones saludables, limita el consumo excesivo de sal, y evita el uso de colorantes artificiales o saborizantes como los "cubitos". En su lugar, elige hierbas o especias (frescas o secas) para sazonar tus platos.

Aprovecha también la festividad de San Valentín para incluir cacao de alta calidad y bajo en azúcar, esto puede beneficiar la salud de tu corazón. Cuanto más puro sea el cacao, mejores serán los beneficios. El cacao oscuro puede reducir la presión arterial, mejorar la circulación sanguínea y disminuir el riesgo de infartos o derrames cerebrales, todo gracias a los flavonoides, que ayudan a dilatar los vasos sanguíneos. No obstante, es importante consumirlo con moderación.

Es fundamental no confundir el "chocolate con leche" con el cacao puro, ya que el primero contiene mucha azúcar y está más procesado. En cambio, el "chocolate oscuro" tiene un mayor porcentaje de cacao, lo que se traduce en más antioxidantes, flavonoides y minerales. Cuanto mayor sea el porcentaje de cacao (70%, 80% o más), mejores serán los beneficios nutricionales. Si nunca has probado chocolate oscuro, es posible que al principio encuentres su sabor amargo, pero con el tiempo te acostumbrarás a él y podrás disfrutar de sus beneficios para la salud.