

## El corazón: el centro de la cuestión

En esta época del año, a medida que se acerca el Día de San Valentín, es fácil volverse loco buscando el regalo perfecto para expresar nuestro amor a aquellas personas que son especiales en nuestras vidas. Si bien puede ser lindo regalar (y recibir) una caja de chocolates, flores o joyas, una muestra de amor aún más importante es ayudar a nuestros seres queridos a tener un corazón sano. El corazón es un órgano asombroso. Se forma a partir de la tercera semana de gestación y el Instituto Nacional de Salud calcula que el corazón late 3 mil millones de veces durante la vida de un ser humano promedio dado que bombea sangre al cuerpo a través de las arterias y las venas. Debido a que la enfermedad cardíaca es una de las principales causas de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos, es importante saber cuáles son algunas de las comidas que mejoran la salud del corazón.

Los tomates tienen un alto contenido de licopenos. La Escuela de Medicina de Harvard afirma que el licopeno es un poderoso antioxidante que elimina los radicales libres peligrosos que pueden dañar el ADN y otras estructuras celulares frágiles. Un estudio reciente publicado en la revista *Neurology* relaciona los niveles de licopeno en sangre con la disminución del riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular. Los coágulos sanguíneos son una de las causas más frecuentes de los accidentes cerebro vasculares. Afortunadamente, tener niveles saludables de licopenos en sangre protege contra los accidentes cerebro vasculares causados por coágulos sanguíneos; el tipo de más frecuente de accidente cerebro vascular. Según los investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard un factor importante para tener en cuenta al considerar el consumo de licopeno es que el cuerpo lo absorbe mejor si se lo combina con algún tipo de grasa. Por ejemplo, agregar un aceite saludable a la salsa de tomate favorece considerablemente la absorción de licopeno.

Cuando busque alimentos con licopeno, recuerde que el licopeno le aporta a las frutas y verduras un color anaranjado, rojo o amarillo brillante.

Las comidas con alto contenido de fibra también son efectivas para promover la salud del corazón. Los alimentos con alto contenido de fibra incluyen frutas, vegetales, granos integrales, frutos secos y frijoles. Los pescados grasos (salmón, trucha y caballa) deben ser una parte regular de su dieta ya que ayudan a reducir el riesgo de aparición de enfermedades cardíacas.

Además de ingerir los alimentos correctos, recuerde que un estilo de vida activo que incluya la actividad física regular también tiene beneficios como parte de una rutina para mejorar o mantenerla salud del corazón.



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com).

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas.

## Calabaza espagueti con tomates, albahaca y queso parmesano

**Rinde:** 4 porciones      **Costo por porción:** \$1.56

### Ingredientes

1 calabaza espagueti (de aproximadamente 1 1/2 libras)  
1 cucharada de aceite de oliva  
3 cucharadas de queso parmesano  
1/4 cucharadita de orégano seco  
2 cucharaditas de albahaca seca (o 1/2 taza de albahaca fresca picada)  
1 taza de tomates cherris (cortados en rodajas finas)  
sal y pimienta (a gusto, opcional)

### Instrucciones

1. Corte la calabaza a la mitad y coloque ambas mitades hacia abajo en una asadera de vidrio. Agregue aproximadamente 1/4 taza de agua y cúbrala con papel film. Cocínela en el microondas durante 12 minutos o hasta que esté blanda cuando la presione. Déjela tapada durante 3 minutos.
2. En un recipiente grande, bata aceite, albahaca, orégano y 2 cucharadas de queso parmesano. Incorpore los tomates y condiméntelos con un poco de sal y pimienta, a gusto.
3. Raspe la calabaza con un tenedor, agregue las hebras a la mezcla de tomates y revuelva hasta que la preparación sea uniforme. Espolvoree el resto de queso parmesano.

## Sopa de tomate cremosa

Esta receta es un gran acompañamiento para cualquier almuerzo o cena y puede servirse con pan o un sándwich.

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite vegetal  
1/2 taza de cebolla (picada)  
2 dientes de ajo (picados)  
1 1/2 taza de caldo de pollo, bajo en sodio  
1 1/2 taza de agua  
3 tazas de tomates cortados en trozos, bajos en sodio (envasados)  
1/2 taza de leche entera  
1/2 cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones

1. Caliente aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue cebolla y ajo, y cocínelos hasta que estén blandos, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue el caldo de pollo, el agua y los tomates. Cocine la preparación hasta que hierva. Baje el fuego y cocine sin tapar durante 25 minutos o hasta que la mezcla comience a espesarse.
3. Retírela del fuego. Pase por la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea, si lo desea. La sopa puede ser con o sin trozos. Vuelva a colocar la sopa en la olla y caliéntela a fuego medio hasta que esté caliente.
4. Incorpore la leche y agregue pimienta negra.

Rinde 6 porciones.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) o solicitar beneficios, visite [www.yourtexasbenefits.com](http://www.yourtexasbenefits.com).

Texas A&M AgriLife Extension garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del Condado de Texas.