

CHOCOLATE PARA EL CORAZÓN

Lo que no mata engorda, hasta que la ciencia descubre lo contrario y nos da alegrías como la de que el cacao ayuda a nuestra salud cardiovascular **POR P. M.**

Antioxidante, energético y bueno para la salud cardiovascular. El cacao, además de ser el alimento de los dioses, se ha convertido en un buen aliado para la salud, eso sí, en pequeñas dosis diarias –más cuando viene en forma de tabletas de chocolate (mejor del negro) de las que conviene no abusar. Con una onza al día es suficiente–.

Estos fines curativos vienen a confirmar lo que las civilizaciones maya y azteca ya sabían.

De hecho, según el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), se han registrado más de 100 usos medicinales del cacao y el chocolate, entre los que se encuentran tratamientos para el cansancio, la delgadez extrema, la fiebre, la angina y los problemas cardíacos, la anemia, la falta de aliento y los problemas renales e intestinales, pero «prácticamente no existía ningún dato científico adecuado que respaldara su eficacia en la prevención o el tratamiento de dichos trastornos».

Hoy en día ya existen numerosos datos que confirman el potencial antioxidante de los polifenoles del cacao –jugando un papel im-

portante contra los radicales libres causantes de los procesos de envejecimiento– y, en lo que respecta a la salud cardiovascular e inflamación, se ha demostrado que el consumo de chocolate rico en flavonoides disminuye la presión arterial.

El motivo es que estos compuestos naturales tienen un efecto protector sobre la salud cardiovascular por inhibir la oxidación del colesterol LDL (o colesterol «malo») o regular el tono vascular o grado de constricción de los vasos sanguíneos, que contribuye a aumentar la presión arterial.

Rico en grasas y azúcares, aporta mucha energía y se digiere muy bien, por lo que es muy aconsejable en las dietas de los deportistas. Además, su alto contenido en magnesio es esencial para la asimilación del calcio y de la vitamina C, importantes para la transmisión de los impulsos nerviosos y como equilibrador del sistema nervioso central.

Para prepararlo, nada mejor que seguir las recetas imaginativas del libro '500 delicias de chocolate', donde encontraremos desde recetas solo aptas para ocasiones especiales a barritas energéticas como las que proponemos.



AL RICO CACAO.
500 delicias de chocolate.
Lauren Floodgate.
Ed. Blume.
288 páginas.
Exquisitas recetas hechas con chocolate acompañadas de sencillas explicaciones para que todas queden perfectas. Además, el libro añade a estas recetas información sobre la historia del chocolate, analiza los diferentes tipos que existen y añade un glosario de cocina que conviene conocer. A las recetas hay que añadirle la importancia de saber crear adornos como las virutas o los enrejados que harán que los postres luzcan más vistosos. Una tentación hasta para los no golosos.

Fotografía tomada de 500 DELICIAS DE CHOCOLATE, Blume (Título Original: 500 Chocolate Delights, © Quintet Publishing Ltd. 2007).

LAS RECETAS DEL MES



Barritas energéticas

INGREDIENTES (para 24 barritas)

280 g de mantequilla
225 g de azúcar moreno claro
225 g de jarabe de melaza
55 g de pasas
450 g de copos de avena
1 cucharadita de canela molida
115 g de mantequilla
400 g de leche condensada
55 g de chips de chocolate con leche
55 g de chips de chocolate blanco
55 g de pepitas de calabaza
55 g de pepitas de girasol

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 200 °C. Engrase un molde de 30 x 20 y forre la base con papel sulfurizado. Ponga la mantequilla, 115 g de azúcar moreno y el jarabe en un cazo a

fuego lento hasta que se derritan. Añada las pasas, los copos de avena y la canela y remueva bien. Vierta la mezcla en el molde preparado. Presiónela con el dorso de una cuchara de madera y hornee durante 15 minutos hasta que se dore ligeramente. Derrita el resto de la mantequilla y del azúcar en un cazo. Añada la leche condensada y lleve lentamente al punto de ebullición sin dejar de remover. En cuanto la mezcla se espese, apártela del fuego y extiéndala sobre la base de avena. Esparza el resto de ingredientes por encima y deje que cuajen durante una hora. Corte en barritas con un cuchillo muy bien afilado.



Comer pescado durante el embarazo mejora la capacidad intelectual de los niños

Los resultados de un estudio, presentado en la revista 'American Journal of Clinical Nutrition', muestran cómo los niños nacidos de mujeres que consumieron más pescado durante el embarazo logran mejores resultados en las pruebas de inteligencia verbal, habilidades de motricidad fina y una mejor conducta social.

Estos resultados se han obtenido en el marco del proyecto 'Nutrimenthe' relacionado con el efecto de la dieta sobre el rendimiento mental de los niños, financiado con 5,9 millones de euros a través

del séptimo Programa Marco de la UE y coordinado por la profesora Cristina Campoy de la Universidad de Granada.

Omega-3, la clave

El aceite de pescado es la principal fuente de ácidos grasos omega-3 de cadena larga –como el ácido docosahexaenoico (DHA), un componente estructural clave de las membranas celulares del cerebro–. La Comisión Europea apoya y declara las mencionadas propiedades saludables de este DHA, ya que contribuye «al desarrollo normal del cerebro fetal

y de los bebés alimentados con leche materna y también favorece el desarrollo normal de la visión en el feto y en el lactante».

Los investigadores han demostrado que el consumo de pescado durante el embarazo se asocia con un mayor Coeficiente de Inteligencia (CI) en los niños a los 8 años; sin embargo, los científicos se siguen preguntando qué hay en el pescado que determine concretamente ese efecto. Será el proyecto 'Nutrimenthe' el que intentará resolver esta cuestión.

Fuente: SINC