

Ineludible chocolate



google.com

¿Quién no ha regalado o recibido chocolates?

Antecedentes del cacao, sugerencia de Georgina Ferro, de La Habana

Es rico, aromático y tiene historia. Fue muy importante para los pueblos de Mesoamérica, región cultural del continente americano que comprende la mitad meridional de México y los territorios de Guatemala, El Salvador, Belice, occidente de Honduras, Nicaragua y Costa Rica y que en el período precolombino fue conocido por formar parte de grandes civilizaciones. Sus pobladores creían que el chocolate era un regalo de los dioses, que su fruto representaba el corazón humano y él, en sí mismo, la sangre que circulaba por el cuerpo.

Se usaba en ceremonias de bodas de la realeza, también se colocaba junto a los difuntos y se preparaba para festejar victorias militares o comerciales.

Cuenta la leyenda que el dios Quetzalcóatl regaló el árbol del cacao a los hombres como recompensa al amor y la fidelidad de su esposa, quien prefirió sacrificar su vida antes de revelar el lugar en el que estaba escondido el tesoro de la ciudad. Al morir la princesa su sangre fertilizó la tierra para dar vida al árbol del cacao. Por aquel entonces se relacionaba su sabor amargo con el sufrimiento de ella.

Se piensa que entre los años 1500 y 400 a.n.e. los olmecas fueron los primeros que descubrieron el sabor del cacao, el cual mezclaban con agua y lo adornaban con especias, flores y hierbas.

Refieren fuentes especializadas en el asunto que por los años 600 a.n.e. y posteriormente, en el 1400, se extendió su uso a las civilizaciones maya y azteca en varias formas como: moneda, unidad de medida y alimento con propiedades medicinales.

Los médicos recomiendan que los niños pueden comer chocolates después de los 18 meses de edad.



respuestas.tips

¡Pero importante!, no todos podían comerlo o usarlo; era para los ricos y si había alguien pobre que se atrevía a probarlo era duramente castigado.

A propósito del tema se han hecho muchas investigaciones, sobre todo por el uso que se le da a este alimento en nuestros días y es bueno tener en cuenta que son más saludables las variantes de chocolates con mayor porcentaje de cacao. Se ha encontrado en sus semillas componentes reguladores de los triglicéridos y el colesterol. Algunos estudios concluyen que contribuye a bajar la presión arterial, retrasa el envejecimiento y mejora procesos de memoria.

Los flavonoides presentes en el cacao ayudan a revertir el declive de la memoria relacionado con la edad, puede ser un protector contra la enfermedad de Alzheimer, y disminuye el riesgo de padecer obesidad y diabetes tipo II. Investigadores del Centro Médico de la Universidad de Columbia, en Estados Unidos, reiteran que los flavonoides naturalmente presentes en el cacao pueden revertir la pérdida de memoria relacionada con la edad en los adultos mayores. ¡Entonces, vamos, dése un gusto saludable e ingiera chocolates!

YASSET LLERENA ALFONSO



Nos iluminan

Ríen los perros, interrogante de Samuel Peralta, de Villa Clara

LEGAMOS a casa y nuestro perro se acerca a saludarnos, lo acariciamos; entonces, el mueve la cola y parece sonreír. Pero, ¿es esto realmente lo que hace? ¿Los perros sonríen de la misma manera que las personas para transmitir satisfacción, goce o agrado?

Por miles de años hemos domesticado a los canes y por supuesto desarrollado un vínculo con ellos. Estos animales han sido útiles para el estudio de la comunicación social entre especies, dice Alex Benjamin, investigador de cognición canina en la Universidad de York, en Gran Bretaña.

Nuevos estudios refuerzan la idea de que el vínculo comunicativo que compartimos con los perros es único; por ejemplo, se cree que ellos abrazan la mirada humana y usan el contacto visual de una manera que pocos animales hacen.

Los perros, como los humanos, experimentan un aumento en los niveles de oxitocina, hormona que se desempeña en la

vinculación social. Y aún más sorprendente es que está comprobado que los canes que olfatean oxitocina pasan más tiempo mirando a los humanos.

Juliane Kaminski, investigadora de psicología comparada en la británica Universidad de Portsmouth, estudia la cognición canina y está especialmente interesada en una expresión particularmente adorable en los perros: la elevación interna de las cejas, lo que se conoce como ojos de cachorro.

Pero, ¿los perros sonríen? Esa expresión particular, llamada boca abierta y relajada en canes, suele ocurrir en entornos positivos, como cuando se invitan a jugar entre ellos. Sin embargo, aún no se sabe si realmente los perros sonríen o se dirigen a nosotros intencionalmente para comunicar algo.

Aclaran los entendidos que estos animales pueden seguir y comprender con éxito los gestos humanos. Incluso los chimpancés —nuestros parientes más cercanos— no pueden seguir se-

El estudio de los perros es oportunidad única para verificar la comunicación social entre especies.

ñales comunicativas con tanto éxito.

Asimismo, los canes muestran preferencia por ciertos tipos de habla y prefieren la compañía de humanos. Podamos o no compartir una sonrisa amistosa con nuestros amigos de cuatro patas está claro que nos entienden de manera sorprendente y clara.

“Los perros ya son muy buenos para entendernos. Pueden entender señales muy sutiles. Así que nuestro trabajo como humanos es darles pistas para comprender cómo cooperar con nosotros”, dice Alex Benjamin, sicólogo de la Universidad de York. ●

De tiro rápido

• **LETICIA FINALÉ:** Un estudio publicado por **The Journal of Nutrition**, de la Sociedad Americana de Nutrición, evidencia algunos de los problemas que genera para la salud el consumo de sopas instantáneas. Se relaciona su degustación con el riesgo cardíaco, la obesidad, la presión arterial alta, el colesterol y el azúcar en sangre. En otro estudio realizado por el doctor Braden Kuo, director del laboratorio de motilidad gastrointestinal del Hospital General de Massachusetts, encontró resultados inquietantes después de investigar la digestión de los fideos. Descubrió lo difícil que es para el cuerpo digerirlos por los conservantes que llevan. Por su parte el doctor Frank B. Hu, profesor de nutrición y epidemiología de la misma institución, comentó a **The New York Times**: “una o dos veces al mes no es problema, pero algunas veces a la semana realmente lo es”.