SALUD actual

Año 5, Edición no. 66 - [12 págs.] - Tijuana, B.C - Febrero 2018

EMBARAZOS NO DESEADOS SE INCREMENTAN EN FEBRERO ¡ALERTA!

¿VIVES UN AMOR OBSESIONADO? ¡CUIDADO!

¡BUSCA LA RECONCILIACIÓN!

ALIVIA TU SALUD EMOCIONAL

DESCARGA
MUJER ACTUAL
Y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN
App Store

MENSAJE EDITORIAL

PRIVILEGIA
LA RECONCILIACIÓN...
traerá salud a tu alma

Una relación normal, verdadera y real de cualquier tipo: amorosa, fraternal, de compañeros de trabajo, de amistad, etc., puede enfrentar desavenencias. La convivencia diaria, el trato continuo, el compartir y esbozar puntos de vistas distintos sobre el trabajo, religión, política, o sobre cualquier aspecto cotidiano de la misma, puede generar roces, desacuerdos, discusiones y pleitos.

Y en ocasiones sin verlo venir, vienen situaciones tan complicadas y complejas que provocan que algo se rompa. Discusiones, peleas, pleitos, y rupturas. Pero he ahí entonces la bendita reconciliación, que será un bálsamo para el corazón y para el alma, haciendo que las relaciones sean más duraderas o se fortalezcan, o en su defecto sólo logrará sanar.

Otro de los temas importantes para sanar nuestro ser es el detectar si estamos inmersos y viviendo o sufriendo un amor obsesivo, destructivo, enfermo. Todo tiene solución, y si aprendemos a reconocerlo, ya llevaremos parte del camino avanzado.

Así que, ojalá disfrutes la edición, y cada día tengas mejor calidad de vida, tanto en tu salud física, como emocional y mental.

¡Gracias por hacernos parte
de tu día y parte de tu vida!

CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

EDITOR EN JEFE
Ana Patricia Valay
paty.valay@revistamujeractual.com

DISEÑO PUBLICITARIO Y REDES
Aurora Preciado
aurora.preciado@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Monserrat González
Dr. Henry A. Mateo Sánez
Dr. Raphael C. Obiala
Graciela Jiménez Trejo
Lorena Celine Dhir
Dra. Maritza López Núñez

FOTÓGRAFOS
León Felipe Chargoy [664] 364.04.44
Rafael I. Ramírez [664] 277.00.44
Abigail Fotografía [664] 219.63.88
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
Victor Hernández Photography
[664] 805.30.22 y [619] 600.02.28

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V., oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de R.L. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2016-080913593900-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título (en trámite). Certificado de licitud de contenido(en trámite) . Año 5, edición 66, inicio de impresión el 15/01/2018.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios. Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares.** Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.

Certificado de circulación, cobertura y perfil del lector folio 00244-RHY emitido por y registrado en el Padrón Nacional de Medios Impresos de la SEGOB.

Evervital WOMEN cápsulas

LA VERDADERA
ENERGIA DEL AMOR

Pensarás que este es otro artículo más acerca del amor en este mes, cuando las revistas están llenas de anuncios y fotos de parejas demostrándose con ternura o fogosidad ese sentimiento que le ha dado a febrero el nombre de "el mes del amor".

Es que el amor está en el aire y no podemos evitarlo. Más, cuando tenemos algunos consejos sobre cómo demostrarte amor a ti mismo y, por consecuencia, a tu pareja. No nos referimos a costosos lujos que te has propuesto para este año. Hablamos de tu cuerpo y de tu salud integral.

Te lo hemos recomendado otras veces: platíca con tu médico y hazte un chequeo para ver cómo está tu organismo, es lo mejor para empezar cualquier cambio o para mantener el rumbo de la buena salud.

Y nuestra mejor recomendación: nada más romántico que compartir con tu pareja el gusto y las actividades para tener un estilo de vida saludable, que asegure también comer rico y balanceado y complementar tu dieta con suplementos que fortalezcan tu rendimiento físico y mental.

Evervital LIFESTYLE
www.evervitallifestyle.com
/EvervitalLifeStyle

LA BENDITA RECONCILIACIÓN

POR LORENA CELINE DHIR

Pudiera escribir un desplegado de las infinitas experiencias que por mi labor de terapeuta, me permiten extender un panorama de los tantos mares de palabras, malos entendidos, suposiciones mentales a veces reales y a veces irreales, de tantos encuentros y desencuentros, palabras no dichas y silencios incómodos de los noviazgos, matrimonios, relaciones abiertas o no establecidas, que como humanos, en busca siempre de un amor acorde a nuestra alma y tiempo, se logre acomodar.

Y aún así, si no fueran bastas las peleas o discusiones que asoman en una relación, nunca será estadísticamente perfecto el convivio entre dos personas, como para que no existan roces, ni mal sabor de boca.

NINGUNA RELACIÓN CARECE DE PROBLEMAS

Tener conflictos es tener una relación real, saber aprender de ello y transmutarlo para mejorar la relación o no, es una tarea ardua pero no imposible, que queda en el proceso emocional de casa uno.

¿No habrá un contador automático en nuestra memoria para discernir entre cuantas veces nos hemos equivocado? ¿Cuántas veces el ego se asomó antes que la razón, y se dispararon frases propiamente hirientes, clavadas como estacas en el corazón?

¿Cuántas veces un impulso se convirtió en arrebato, y por no ceder ante la situación una discusión vana, que debió ser pequeña, se convirtió en una pelea interminable donde en vez de salir perdiendo uno, salieron perdiendo los dos, si es que la suma termina ahí?.

Ojalá sólo fuera a las relaciones de pareja, a lo que ésta que parece regla de roce aplicara, pero no es así...

Somos humanos y nos relacionamos de madre a hijo, de padre a hija, entre hermanos y hermanas de lazo sanguíneo y no sanguíneo; se da la relación con amistades que son compadres o no compadres, o relaciones laborales que se profundizan o que se quedan dentro del trabajo, pero al final de cuentas, nos relacionamos y convivimos, y ello se convierte en rutina, el establecer lazos con nuestro eje. Y entre ello, en la adaptación y el conocimiento, surgen diferencias de cualquier tamaño, pero eso mis queridos lectores no es el problema.

LA CLAVE ES, ¿CÓMO ACTUAMOS ANTE EL CONFLICTO?

El problema es la manera en que respondemos ante un conflicto, ante un roce o una discrepancia.

La diferencia estriba en la capacidad de estar dispuesto a que esto sea un aprendizaje o un límite, y no un círculo vicioso de ego contra orgullo que es un cuento de nunca acabar.

Por eso hoy hablaremos de la reconciliación.

Primero y para no adentrarnos en tantos términos etimológicos, dejaré una definición muy cercana y humana que me agradó:

"Reconciliación es la acción y la consecuencia de reconciliar. Este verbo hace mención a dejar atrás una pelea o un enfrentamiento, retomando una amistad u otro vínculo que se encontraba interrumpido por una irregularidad o roce".

Y, ¿QUÉ SIGNIFICA RECONCILIARSE EN LA PRÁCTICA?

Cabe mencionar que la relación, y aquí me enfocaré a subrayarlo: No es regresar precisamente, si acaso algo se ha desvanecido o separado. Es precisamente hacer consciencia de la situación para no regresar al mismo lugar, conducta o forma.

LA RECONCILIACIÓN ES UN ACTO SUBLIME DE CONSCIENCIA MUTUA:

» ¿Dónde esta el error? ¿Con quién más me ha pasado?¿Hasta dónde debo permitir que afecte? ¿Ha sido coherente mi comunicación, y al enojarme digo lo que pienso o lo que siento? Y lo más importante: ¿Cómo puede repararse el daño?, ¿quién me lo puede reparar, ¿cómo?, Y si no hay un quien, ¿empiezo a repararlo por mí mismo?
» Porque es un hecho que lo mejor de todo, y lo que fortalece las relaciones, son las reconciliaciones.
» Ayuda mucho entender que somos humanos y que hay actos reconciliables. Que en la balanza del amor saber ceder de acuerdo a la pregunta: ¿vale la pena?, me hará poner un límite y transmutar la relación, o poner el limite para terminar la relación y saber dónde es el fallo para que ésta situación no vuelva a envolverme.
» En el lenguaje del amor, aceptar y confiar es la clave... Y es que entre perder o ganar a alguien, se piensa muy diferente.

Claro que en la mayoría de las reconciliaciones si hablamos de pareja, éstas se vuelven a unir.

Pero aún cuando haya una separación o divorcio, y la solución no sea regresar, puede haber reconciliación. Se puede reconciliar la estabilidad y congruencia con lo que quiero o no quiero con mi ex pareja, aunque finja otro papel. Es hacer las paces con tranquilidad, y con un futuro inmediato de comulgar con la idea de aceptar y perdonar. Seguir adelante sin la preocupación de que hay algo inconcluso que en algún momento mi mente va querer cerrar de alguna u otra forma.

Cualquier reconciliación es posible, cuando los miedos dejan de ser protagonistas, y nos abrimos al diálogo para " arreglar las cosas".

No hay otro camino mas que el dialogo para ello, seguido de la esperanza, y terminando por establecer otra vez la confianza.

Porque cuando la confianza se hace añicos, va de lazo con el corazón, con nuestra autoestima, con la pelea frente al espejo y la firme promesa de autoayuda de "esto no me vuelve a pasar".

AMORES QUE OBSESIONAN

POR GRACIELA JIMÉNEZ TREJO

> “Siempre habíais sido lo más caro a mi corazón, mi posesión y mi obsesión; por eso tuvisteis que morir prematuramente”
>
> FRIEDRICH NIETZSCHE

Considero que el amor es uno de los sentimientos más bellos que podemos experimentar. Cuando estamos enamorados y escuchamos canciones que hablan de amor sin medida, pasión, del no poder vivir sin el ser amado o de ver todo de color de rosa, pues claro que nos hacen suspirar a cada momento por esa persona especial. Pero, ¿hasta qué punto este amor puede ser normal o convertirse en una obsesión?.

¿AMOR SANO U OBSESIVO?

El amor obsesivo no quiere decir que por ser amor será algo real y bueno, al contrario cuando el amor se acompaña de obsesión es un sentimiento enfermizo.

La obsesión se caracteriza por pensar de forma recurrente en la persona que amamos. Dicho pensamiento llega a tener una duración al día de más de 8 hrs. en promedio. Existen pensamientos recurrentes de que NO se puede vivir o hacer alguna actividad sin tener la opinión o la presencia de la persona amada.

Existe euforia al hablar o al pensar en dicha persona. La mayoría de las actividades se planean en pareja sin tomar en cuenta la opinión del otr@. También se pueden dar síntomas en cuanto a cursar con miedo al rechazo, timidez, tartamudeo, o presentar síntomas vasomotores como rubicundez en el rostro, taquicardia, o sensación de bochornos al verl@, pero uno de los síntomas cardinales es el idealizar a la persona que tenemos como pareja.

¿VEN A SU PAREJA COMO PERFECTA?

Esta idealización se da de una forma paulatina, por lo que la persona que tiene la obsesión no se da cuenta, al contrario, lo ve como algo totalmente normal, y sus sensaciones las ve como una simple preocupación, o una atención o detalle que quiere tener con el ser amad@, todas como verán, acciones positivas hacia el ser amado, pero la persona que presenta obsesión hacia su amor, a veces es la última en darse cuenta, y no percibe que está cayendo en un exceso, y como podemos recordar, TODOS los excesos son malos.

¿CÓMO DETECTAR SI ESTAMOS EN UNA RELACIÓN DE AMOR OBSESIVO?

» Existen celos en exceso.
» Se presentan conductas repetitivas de enviar mensajes, hacer llamadas continuas, preguntando dónde se encuentra la persona, qué está haciendo, con quién está, lo cual se puede enmascarar de “preocupación” y no precisamente de control. Esta acción la podríamos resumir en que existe un GRAN monitoreo.
» Hay irritabilidad, enojo o desconfianza, por situaciones simples o que no conllevan una gran relevancia. Por ejemplo, enojarse llegando hasta los gritos o violencia física cuando la persona recibe una llamada desconocida de alguien que se equivocó de número telefónico.
» Control en torno a la apariencia y actividades de la pareja, es decir, NO permiten que use tal o cual vestimenta, o existe una prohibición en cuanto a ver a ciertas amistades o incluso hasta a familiares.
» Cuando existen amenazas constantes de morir sin la persona amada, diciendo por ejemplo: “Sin ti me muero…. no puedo vivir sin ti”.

¿SOY PROPENSO A SER OBSESIVO EN EL AMOR?

Ya les describí las características de un amor obsesivo, pero también sería importante saber ¿cómo podemos llegar a estar en una relación de este tipo? ¿quiénes serían las personas mas vulnerables a ser protagonistas de amores obsesionados?.

Las personas que cuentan con baja autoestima o hayan presenciado discusiones o vivido la relación disfuncional de sus padres, o que tengan antecedentes de relaciones fallidas donde muchas de las veces existió infidelidad por parte de la pareja, o que presenten rasgos de personalidad dependiente. Este tipo de personas, las anteriormente descritas, son las más vulnerables a estar involucradas en amores que obsesionan.

Digamos que el enamorado sería controlado, y las características del controlador se reflejarían en querer no sólo ejercer el control sobre la pareja, sino también con sus familiares y amigos. Son personas inseguras y en ocasiones con pobres habilidades sociales, miedo extremo a ser rechazados o a cometer errores; cómo quien dice, no soportan equivocarse.

Cabe destacar que las características que acabo de describir, no se deben de tomar de forma literal. Lo que quiero decir es que en algunas ocasiones podemos cursar con dichas características y no tener el antecedentes de estar involucrados en un amor obsesivo; lo que hace la diferencia, es la recurrencia en dichas situaciones, así como la disfunción que se da en todo el entorno de las personas involucradas en amores que obsesionan.

**La autora es Maestra, Médico Psiquiatra del Hospital de Salud Mental de Tijuana y del Hospital Santa Catalina de Tecate.*

¿EMBARAZOS NO DESEADOS CONSECUENCIA DE CUPIDO?

POR DRA. MARITZA LÓPEZ NÚÑEZ

San Valentín es el día de los enamorados, y sí, lógicamente el amor flota en el aire: el ambiente está lleno de parejas, corazones, bombones y osos de peluche. El clima "amoroso" que se crea, incluso también si optas por otros planes como el de "sofá y mantita" para ver películas, hace que este día provoque muchas curiosidades que luego se traducen en datos y estadísticas reseñables en la población de adolescentes entre los 15 y 21 años.

Sólo así se explica que la compra de condones crezca notablemente (viva el amor), que los tests de embarazo en marzo se disparen, o que determinados artículos sexuales se vendan con mayor porcentaje este día.

PRESERVATIVOS VS EMBARAZOS NO DESEADOS

Dentro de los datos curiosos de una famosa empresa de preservativos, cada 14 de febrero las ventas de condones aumenta aproximadamente entre un 20% y un 30% con respecto a las ventas de cualquier otro día del calendario.

Aunque puede parecer contradictorio, debido a ese aumento en la venta de preservativos, el mes de marzo es en el que más tests de embarazo se venden, para comprobar si lo hecho en San Valentín ha tenido sus frutos.

Pero mi pregunta tal vez absurda es ¿por qué la venta de condones aumenta la posibilidad de embarazo no deseado en las adolescentes y aquellas parejas no tan jóvenes?

ALGUNOS CONSEJOS PREVENTIVOS

La mayoría de las (os) adolescentes desconocen la forma correcta de la utilización de un preservativo, la cual va desde la forma de transporte, debido a que muchos lo colocan en la cartera y se sientan en el aumentando así la presión en el empaque como cambios de temperatura y fricción en este, jamás observan la fecha de caducidad o mucho menos ven si el empaque está bien sellado.

Al abrir la envoltura, usan sus dientes o uñas, generalmente los preservativos tienen los bordes con la ranura para abrirlo, como un empaque de cátsup. Estos bordes están en zig-zag en cualquier lado de la envoltura y están diseñados para poder abrirse rápida y fácilmente. Es muy importante no romper la envoltura y no utilizar tampoco tijeras, dientes, o cualquier otro instrumento afilado porque se puede romper el empaque del condón.

Colocar el preservativo una vez que el pene este completamente erecto. Sujetar la punta del preservativo presionando para sacarle el aire, desenrollarlo suavemente sin soltar el extremo hasta que llegue a la base del pene; esto elimina la posibilidad de crear una bolsa de aire dentro del preservativo cuando se lo pongas o te lo pongas, y así se reduce la posibilidad de que se rompa. Debe quedar ajustado sobre el pene, sin dejar espacios apretados o sueltos. Si se coloca sobre un pene que no está completamente erecto, no ajustará bien y es probable que se rompa durante la relación sexual. Es recomendable usar sólo lubricantes no grasos con base de agua.

OTROS CONSEJOS A CONSIDERAR

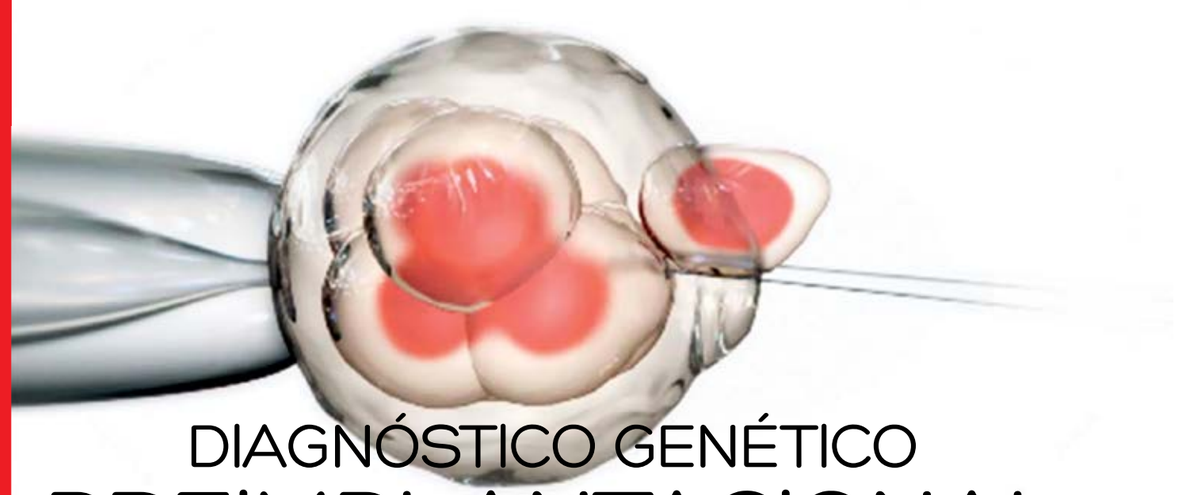
Nunca uses productos grasos tipo vaselina, cremas cosméticas o solares, leches corporales, aceites, entre otros. Los productos grasos vuelven al preservativo poroso.

Después de eyacular se debe sujetar la base del preservativo y cuando se retire del pene, esto evitará que se derrame el semen o que se quede dentro del preservativo. Envolverlo en papel y depositalo en la basura.

Es muy importante que sepas que existe la posibilidad, de que si el condón no fue colocado correctamente, corras el riesgo de quedar embarazada, y existe entonces la opción de utilizar la pastilla de emergencia o del día siguiente.

Como dice su nombre es sólo en caso de emergencia no es un método anticonceptivo regular, la forma correcta de utilizarlo es tomar la primera dosis 72 hrs. después de haber tenido la relación sexual y la segunda dosis a las 12 hrs. después de haber tomado la primera. Con esto quedara asegurado que no tendrás que recurrir a la compra de pruebas de embarazo en el mes de marzo, ya que dentro de las estadísticas, nos arroja que durante este mes las pruebas de embarazo aumentan su venta, y con ello, aumento el número de embarazos no deseados en la población adolescente la cual paso un día de San Valentín lleno de pasión y mucho amor.

**La autora es fesponsable del Programa.*



DIAGNÓSTICO GENÉTICO PREIMPLANTACIONAL

POR DR. HENRY A. MATEO SÁNEZ Y EMBRIÓLOGO RAPHAEL C. OBIALA

Las alteraciones genéticas tienen graves consecuencias en el desarrollo embrionario y fetal, siendo la principal causa conocida de fallos repetidos de implantación y abortos. Algunas de estas alteraciones son compatibles con el desarrollo a término concluyendo con un niño afectado de algún síndrome o enfermedad genética. Las técnicas de reproducción asistida no aumentan la frecuencia de las alteraciones genéticas posibles, las enfermedades genéticas van en incremento conforme al aumento de la edad materna y paterna al concebir, siendo necesario un análisis embrionario a las pacientes con edad avanzada.

La prevención de estos trastornos genéticos se puede abordar a distintos niveles. Se puede evitar la enfermedad diagnosticándola en el feto, una vez conseguida la gestación, o bien diagnosticándola en el embrión antes de su implantación, evitando el embarazo y la eugenesia. El diagnóstico genético preimplantacional constituye pues una técnica de prevención primaria.

DIAGNÓSTICO GENÉTICO PREIMPLANTACIONAL (DGP)

El DGP se presenta como una técnica capaz de prevenir embarazos de embriones anómalos en parejas con alto riesgo reproductivo. Y dada la incidencia de los factores genéticos en los problemas de infertilidad esta técnica tiene cada vez más importancia. Además la selección de embriones euploides (cromosómicamente normales) para su transferencia mejora enormemente la eficiencia de las Técnicas de Reproducción Asistida, ya que la aneuploidía (cromosómicamente anormales) es la principal causa de abortos de repetición y de fallos de implantación, y se ha encontrado una mayor incidencia de defectos cromosómicos en embriones procedentes de mujeres de edad avanzada. La transferencia de embriones sanos mejora por tanto la tasa de implantación y disminuye la incidencia del aborto espontáneo, constituyendo una parte integral de la fertilización in vitro.

INDICACIONES DEL DGP

"El término de aborto de repetición se aplica en la actualidad para aquella situación en que se han producido al menos dos abortos consecutivos o más de dos alternos. Se acepta en general que afecta entre el 1 y el 5% de mujeres.

Respecto a la epidemiología hay que señalar que la incidencia del aborto clínico en la población general es del 10-15%. En conjunto, se encuentran anomalías cromosómicas en alrededor de un 50% de los abortos espontáneos. Sin embargo en el período peri-implantatorio la incidencia de anomalías cromosómicas en los abortos es superior al 80%. Las anomalías cromosómicas son causa importante de abortos espontáneos y de abortos de repetición.

EDAD MATERNA AVANZADA

La edad tiene cada vez más importancia en las Técnicas de Reproducción Asistida debido al retraso de la maternidad de muchas mujeres. Se considera edad reproductiva avanzada a partir de los 37 años, observándose un aumento significativo en el número de anormalidades cromosómicas, debido al largo período de detención de los ovocitos en los ovarios, lo que altera su configuración.

FALLO DE IMPLANTACIÓN

Son aquellas mujeres menores de 37 años que han realizado 3 o más ciclos fallidos de FIV-ICSI, con transferencia de embriones de buena calidad. Se trata de un grupo muy heterogéneo en el que se incluyen pacientes con esterilidad sin diagnosticar y en el que podemos encontrar hasta un 60% de embriones con alteraciones cromosómicas.

Se cree que las anomalías cromosómicas son responsables del fallo de implantación, siendo la aneuploidía la alteración más frecuente.

FACTOR MASCULINO SEVERO

Cuando existe patología asociada al espermatozoide, el porcentaje de embriones aneuploides puede llegar a ser del 74% como es el caso de las oligoastenozoospermias, comparado con el 7,7% al que pueden llegar muestras con parámetros seminales normales.

Además parece existir una asociación entre la tasa de aneuploidías gonosómicas y la severidad del factor masculino.

> El DGP se presenta como una técnica capaz de prevenir embarazos de embriones anómalos en parejas con alto riesgo reproductivo. Y dada la incidencia de los factores genéticos en los problemas de infertilidad esta técnica tiene cada vez más importancia

¡DISFRUTA DE UN SAN VALENTÍN SALUDABLE!

- Monserrat González -

*El autor tiene la Licenciatura & Maestría en Nutrición.
Instagram: nutritionist_monserratgg
Youtube: nutresmg
Facebook: nutresmg
Correo: nutres.mg@hotmail.com

Cocinar saludable no debe de ser aburrido, mucho menos cuando se cocina en pareja.
Es por eso que el día de hoy les compartiré dos recetas deliciosas y saludables. Que podrás hacer con tu pareja este 14 de febrero

¡MANOS A LA OBRA!

ESPAGUETI DE CALABAZA

» Spiralizer - o cualquier instrumento para poder cortar la calabaza en espiral
» Calabazas - 4 piezas
» Jitomate - 1.5 Kg.
» Albahaca - Al gusto
» Champiñones - 1 taza
» Sal de mar & pimienta de grano - Al gusto

PROCEDIMIENTO

» Vamos a empezar uniendo el jitomate con la albahaca en una licuadora. Enseguida vamos a hervir la salsa de tomate por unos minutos, hasta que se intensifique el color. Mientras tanto, en otro recipiente vamos a cortar las calabazas en forma de espagueti. La cantidad depende de lo que deseen consumir; yo les recomiendo 4 calabazas. Una vez que la salsa de tomate esté en su punto, vamos a agregar los espaguetis de calabaza, y hay que mezclar bien con la salsa de tomate con mucho cuidado, sin dejar que se rompan los espaguetis. Agrega sal y pimienta al gusto. Sirve y disfruta. Puedes agregar un toque de queso parmesano (opcional).

FRESAS CON CHOCOLATE OBSCURO

» Fresas Frescas - Cantidad necesaria
» Chocolate Obscuro - 1/2 taza, 70 % cacao
» Coco rallado - Cantidad necesaria

PROCEDIMIENTO

» Derretir el chocolate a baño maría o directamente en el microondas. Una vez que ya esté el chocolate derretido, vamos a sumergir la fresa para que quede bien cubierta de chocolate, y enseguida hay que cubrirlas de coco rallado. Cuando tengas todas tus fresas listas, acomódalas en una charola y refrigéralas por 20 min.

¡AHORA SÍ, A DISFRUTAR DE UN SAN VALENTÍN SALUDABLE!