

El Gran
MIAMI
EDICIÓN FEBRERO 2026 *Magazine*

Happy
**Valentine's
DAY**



EVENTOS EN MIAMI | RECETAS DE AMOR
| HORÓSCOPO | VIDEOS MUSICALES
WWW.ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM

EL MAGAZINE MÁS COMPLETO DE LA CIUDAD



**Facil
acceso**

¿Cómo puedes contactarnos?

- 1 Por el número de teléfono
+1 (786) 616-6460
- 2 Por nuestro Correo Electronico
elgranmiamimagazine@gmail.com
- 3 Por nuestras redes sociales
@elgranmiamimagazine

Variedades

Traemos para ti, todo lo que esta de moda
en noticias, eventos, chisme, farandula.



Publicidad

La mejor publicidad esta aqui
realizamos los diseños si lo deseas a un precio
super económico



Publica con Nosotros

Puedes publicar con nosotros, tenemos
muchos planes para que puedas publicar
la imagen de tu producto.



5



www.elgranmiamimagazine.com

MASCOTA DEL MES DE



**FEBRERO
2026**

PONGO

GANADOR

WWW.ELGRANMIAMIMAGAZINE.COM

TRADITIONAL JAPANESE

JU-JITSU

STYLE MORITA-RYU JU-JITSU

TRAINING SELF DEFENSE
TRADITIONAL JU-JITSU CLASS
JUDO CLASS, KOSEN JUDO CLASS

CLASS JU-JITSU

MONDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
THURSDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
FRIDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS

CLASS JUDO & KOSEN JUDO

TUESDAY 7:30 TO 8:30 PM ADULTS
WEDNES 7:30 TO 8:30 PM ADULTS

SHIHAN: JOSÉ JIMÉNEZ FERNANDEZ
BLAK BELT 6TH DEGREE IN TRADITIONAL JU-JITSU
BLAK BELT JUDO

EMAIL: MUNDOJUJITSU@GMAIL.COM

706-668-1228

ENGLISH-SPANISH

1132 EAST WALNUT AVENUE DALTON, GA 30721



Centro
de
Artes
Gráficas

Si viviendo a nuestra comunidad desde
2003



ALL YOUR PRINTING NEEDS
Todo lo que necesita en IMPRENTA

• SIGNS VINYL-BANNERS-CANVAS-CAR MAGNETS-PERFORATED
• BOOKS • CATALOGS • BROCHURES • FLYERS • MENUS • STAMPS
• T-SHIRTS • POSTCARDS • B-CARDS • CARBONLESS FORMS
• COLOR ENVELOPES • POSTERS • LABELS • CALENDARS
• DOOR HANGERS • FOLDERS • GRAPHIC DESIGN
and much more!!!

786-740-1742

1739 SW 8 ST MIAMI, FL 33135
info@centrodeartesmiami.com

305-646-0089

305-646-0308

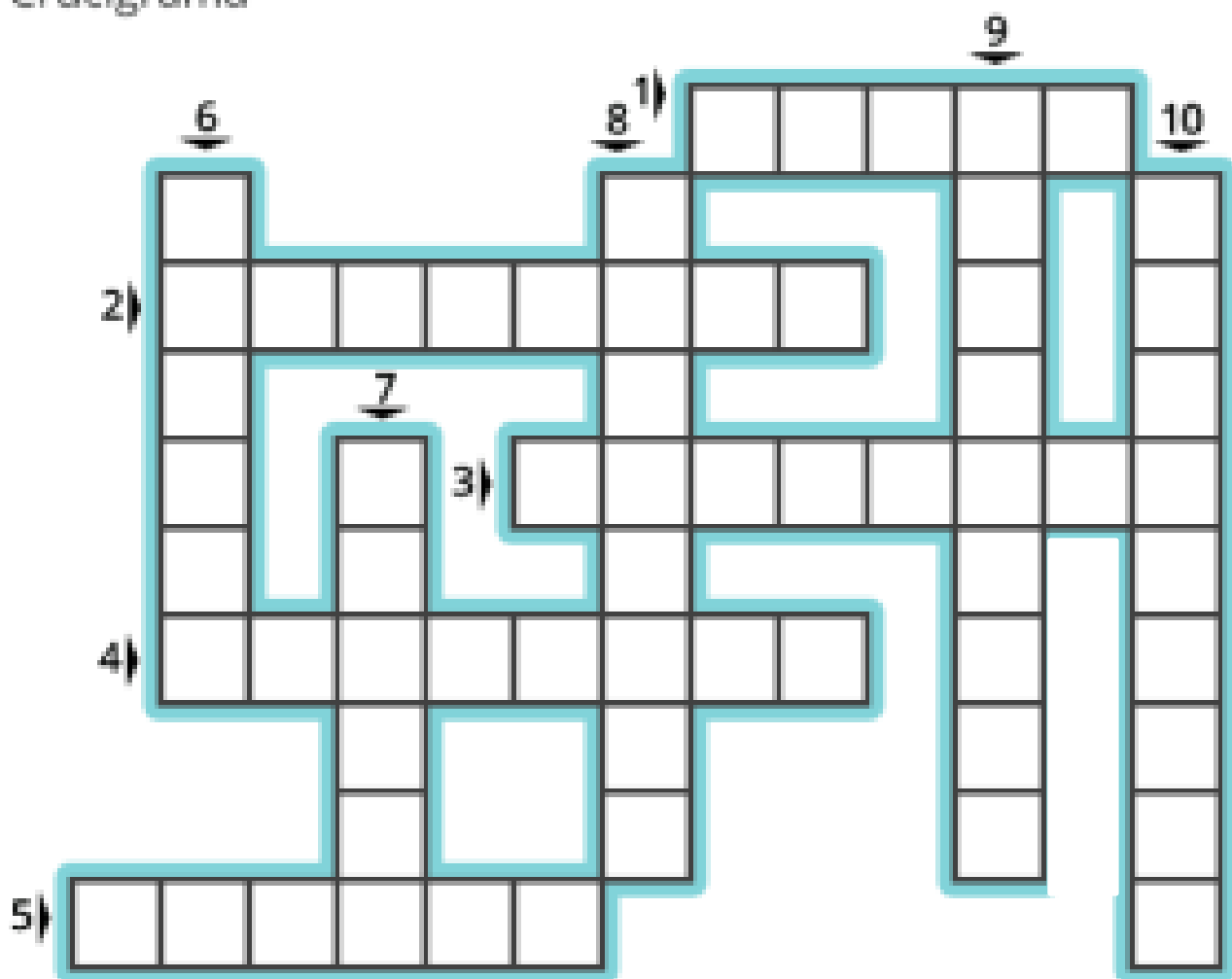


Mi nombre:

Fecha: Hora:

JUEGO

Crucigrama



HORIZONTAL

1. Llave para el paso del agua.
2. El que hace acrobacias.
3. Ausencia de ruido.
4. Lugar para lavar la ropa.
5. Un lugar para meter peces.

VERTICAL

6. Sus hojas se usan en cocina.
7. Recipiente de un producto.
8. Prenda de vestir.
9. Estado de ánimo.
10. Juntar, acercar.

Delcy Rodríguez se reúne por primera vez con la nueva encargada de negocios de EE.UU. desde su llegada a Caracas



La presidenta encargada de Venezuela, Delcy Rodríguez, se reunió este lunes con Laura Dogu, la nueva encargada de negocios de Estados Unidos, en su primer encuentro oficial desde la llegada de Dogu a Caracas este sábado para reabrir la misión diplomática estadounidense, cerrada tras la ruptura de relaciones entre ambos países en 2019.

A través de una publicación en Telegram, el ministro de Comunicación del Gobierno de Venezuela, Miguel Ángel Pérez Pirela informó que Rodríguez recibió a Dogu en el Palacio de Miraflores.

“Este encuentro en el Palacio de Miraflores, se ha realizado en el marco de la agenda de trabajo entre la República Bolivariana de Venezuela y de los Estados Unidos de Norteamérica”, escribió Pérez Pirela sin dar más detalles sobre los temas que se abordaron durante la reunión.

El ministro acompañó el mensaje, compartido por el canciller venezolano Yván Gil Pinto, con dos fotografías en las que aparecen Dogu y la presidenta encargada junto a otros funcionarios de ambos gobiernos.

Un alto funcionario del Departamento de Estado de EE.UU. confirmó a CNN la semana pasada la designación de Dogu como la nueva encargada de Negocios de la Oficina Externa de EE.UU. para asuntos de Venezuela, como parte del plan de tres fases que el secretario Marco Rubio presentó ante el Congreso semanas después del operativo militar estadounidense que terminó en la captura del presidente derrocado, Nicolás Maduro, y su esposa, la primera dama Cilia Flores. Estados Unidos acusa a ambos políticos de narcoterrorismo, narcotráfico y armas, cargos que ambos rechazan.

En respuesta a una solicitud de comentarios sobre cuánto tiempo permanecerá Dogu en el país, un funcionario del Departamento de Estado dijo: “Trabjará con personas del sector público y privado, así como con la sociedad civil, para impulsar el plan de tres fases del presidente y el secretario para Venezuela”.



tour de medio día en autobús
descapotable más crucero por la
bahía de Biscayne

Friday 3 January a Friday 10
January



Gloria Estefan, Carín León, Ca7riel y Natalia Lafourcade triunfan en la pregala de los Grammy

La pregala de los Grammy se centró en un homenaje a los afectados por los devastadores incendios de Los Ángeles, que se cobraron la vida de 29 muertos y más de 16.000 estructuras destruidas



Los mexicanos Natalia Lafourcade y Carín León, los argentinos Ca7riel y Paco Amoroso y la cubanoestadounidense Gloria Estefan triunfaron este domingo en las categorías latinas durante la pregala de los Grammy, celebrada en Los Ángeles.

La artista mexicana se alzó con el galardón a mejor álbum de pop latino con *Cancionera*, su décimo proyecto de estudio en el que encapsula su evolución artística y personal.

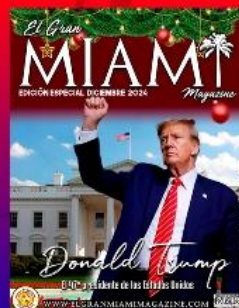
Lafourcade competía por este premio con *Cosa Nuestra*, de Rauw Alejandro. También con *Bogotá (Deluxe)*, de Andrés Cepeda; *Tropicoqueta*, de Karol G; y *¿Y ahora qué?*, de Alejandro Sanz.





El Distinguido

EL MAGAZINE VIRTUAL MAS FAMOSO DE MIAMI VISTO EN EL MUNDO



www.elgranmiamimagazine.com

Día de San Valentín 2026: qué es, cuándo es y por qué se celebra



El Día de San Valentín 2026, también conocido como el Día de los Enamorados, es una fecha especial para celebrar el amor y la amistad en diferentes países del mundo. ¿Por qué se celebra el 14 de febrero? En esta nota te detallamos todo lo que debes saber sobre el Día del Amor y la Amistad para sorprender a tu pareja o mejor amigo o amiga este 2026.

¿Qué es el Día de San Valentín?

El **Día de San Valentín** es una festividad que se celebra el 14 de febrero de cada año. Conocido como el **Día del Amor y la Amistad**, esta celebración es una oportunidad para expresar el amor a las personas que nos importan.

La figura central asociada con el Día de San Valentín es **San Valentín**, un mártir cristiano que, según la leyenda, vivió en Roma durante el siglo III.



¿Cuándo es el Día de San Valentín?

San Valentín **se celebra todos los años el 14 de febrero en muchos países del mundo, incluyendo Perú**. Es un día especial dedicado al amor y la amistad, y muchas personas alrededor del mundo lo celebran intercambiando tarjetas, regalos y expresando sus sentimientos románticos hacia sus seres queridos. **En 2026, el Día de San Valentín será el sábado 14 de febrero.**

¿Por qué se celebra el 14 de febrero el Día de San Valentín?

El Día de San Valentín **se celebra el 14 de febrero en honor a San Valentín, un sacerdote romano que fue martirizado por el emperador Claudio II en el siglo III d.C.**

La **historia de San Valentín** cuenta que, desafiando la prohibición del emperador de que los soldados se casaran, **Valentín continuó casando a jóvenes enamorados en secreto. Cuando el emperador se enteró, ordenó que Valentín fuera ejecutado el 14 de febrero del año 270. Por este motivo, cada año en esa fecha se conmemora el Día de San Valentín, en honor a San Valentín y su lucha por el amor y la libertad.**

La festividad del Día de San Valentín se extendió por Europa durante la Edad Media y llegó a América con los colonos europeos. En la actualidad, el Día de San Valentín es una celebración popular en muchos países del mundo.



¿Cómo celebrar San Valentín?

La celebración del Día de San Valentín puede variar según las preferencias de cada persona. Aquí tienes algunas ideas sobre cómo celebrar el 14 de febrero:

► Una cena romántica

Una cena romántica es una forma clásica de celebrar San Valentín. Puedes reservar una mesa en un restaurante elegante o cocinar una cena especial en casa. No olvides las velas, la música y el vino para crear un ambiente romántico.

► Una salida especial

Si buscas algo diferente, considera salir a una cita especial. Puedes ir al teatro, al cine o a un concierto. También puedes planificar una escapada de fin de semana o un viaje romántico.

► Regalos personalizados

Los regalos personalizados son una forma de mostrar a tu pareja que la conoces y que te importa. Puedes crear tu propio regalo o comprar algo que sepas que le encantará.

Un mensaje especial

Un mensaje especial es una forma sencilla pero significativa de mostrar a tu pareja que la amas. Puedes escribirle una carta, una tarjeta o un poema. También puedes grabarle un mensaje de voz o un video.

► Hacer algo nuevo juntos

Atrévase a probar algo nuevo, como una clase de cocina, baile o cualquier actividad que nunca hayan intentado juntos.

▷ ¿Cuáles son las mejores frases para dedicar en San Valentín?

Hay muchas frases románticas y amorosas que puedes utilizar para dedicar en San Valentín. Aquí tienes algunas ideas:

"Eres la razón por la que cada día me despierto con una sonrisa. ¡Feliz Día de San Valentín, mi amor!"

"En este Día de San Valentín, quiero recordarte lo agradecido(a) que estoy por tenerte en mi vida. Eres mi mayor bendición."

"Amar es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad. Gracias por ser mi fuente constante de alegría. ¡Feliz San Valentín!"

"En cada latido de mi corazón, en cada pensamiento que tengo, eres la razón detrás de todo. Feliz Día de San Valentín, mi amor."

"El amor no se mide en tiempo, sino en momentos. Cada momento contigo es invaluable. ¡Feliz San Valentín!"

"Contigo, cada día es San Valentín. Gracias por hacer mi vida tan especial."

"Eres mi sol en los días nublados y mi estrella en las noches oscuras. Feliz Día de San Valentín, mi amor."

"En este Día de San Valentín, quiero recordarte cuánto significas para mí. Eres mi alegría, mi amor, mi todo."

La mejor manera de elegir la frase adecuada es pensar en lo que sientes por la persona a la que se la vas a dedicar. ¿Qué es lo que más te gusta de ella? ¿Qué es lo que más te hace feliz? Cuando tengas claro lo que quieres decir, podrás encontrar la frase perfecta para expresarlo.



HORÓSCOPO

FEBRERO 2026



Aries

Aries (21 de marzo - 19 de abril)

Andas con la mecha muy corta y vas a querer morder a cualquiera que se te cruce. Mejor canaliza esa energía en el gimnasio o en terminar ese pendiente que tienes en la chamba. No busques pleitos donde no los hay.



Tauro

Tauro (20 de abril - 20 de mayo)

Si te deben dinero, hoy es un buen día para cobrar, ¡no te dehes! En el amor, deja de ser tan posesivo/a, que vas a terminar asfixiando a la otra persona. Un poquito de libertad no le hace daño a nadie.



Géminis

Géminis (21 de mayo - 20 de junio)

Te va a llegar una propuesta que parece muy buena, pero ¡ojo!, no todo lo que brilla es oro. Revisa bien los detalles antes de dar el "sí". Un chisme de una "amiguita" te va a poner a pensar.



Cáncer

Cáncer (21 de junio - 22 de julio)

Bájale a la melancolía. El pasado ya se fue y no va a volver por más que llores. Enfócate en tu presente y en ese proyecto que tienes en mente. La suerte te sonríe hoy en los números que terminan en 7.



Leo

Leo (23 de julio - 22 de agosto)

¡Brilla, pero no encandiles! Hoy martes vas a destacar en lo profesional, pero trata de ser humilde. A nadie le cae bien un sabelotodo. Una invitación a cenar te va a sacar una sonrisa por la noche.



Virgo

Virgo (23 de agosto - 22 de septiembre)

Deja de criticar la vida de los demás y fíjate en la tuya. Tienes un desorden en tus finanzas que ya parece campo de batalla. Organízate hoy mismo o febrero te va a salir muy caro.



Libra

Libra (23 de septiembre - 22 de octubre)

La balanza se inclina hacia el lado del amor. Si estás soltero, hoy es un día de mucha conexión con gente nueva. Si tienes pareja, evita las discusiones tontas por dinero; no vale la pena.



Escorpio

Escorpio (23 de octubre - 21 de noviembre)

Andas con el instinto bien afilado. Si algo te huele mal en un negocio, retírate a tiempo. En la salud, cuida mucho tu garganta, que los cambios de temperatura te van a dar lata.



Sagitario

Sagitario (22 de noviembre - 21 de diciembre)

Te urge un cambio de aires. Si no puedes viajar, al menos cambia los muebles de lugar. La energía se siente estancada en tu casa y necesitas que fluya. Una noticia sobre un pago te va a aliviar.



Capricornio

Capricornio (22 de diciembre - 19 de enero)

No seas tan codo contigo mismo. Te matas trabajando y no te das ni un gustito. Cómprate algo que te guste hoy. En el trabajo, un jefe te va a reconocer tu esfuerzo frente a todos.



Acuario

Acuario (20 de enero - 18 de febrero)

Sigues con la vibra cumpleaños a tope. Aprovecha para pedir favores, hoy nadie te va a decir que no. No descuides tu alimentación, que andas comiendo puras porquerías por las prisas.



Piscis

Piscis (19 de febrero - 20 de marzo)

Deja de hacerte la víctima por todo. Tú eres el arquitecto de tu propio destino. Un mensaje por redes sociales te va a dejar intrigado; investiga bien antes de contestar con el corazón.

visita guiada por la ciudad y paseo en barco



Highlights

Recorra Miami por un día y experimente el arte, la cultura y la historia de la ciudad.

Disfrute de un recorrido en barco por la bahía de Biscayne y vea Millionaire's Row

Manténgase conectado con el Wi-Fi a bordo y beba café cubano de cortesía

Tome una recogida fácil en South Beach o Bayside Marketplace

Explore el colorido distrito de arte callejero en Wynwood

Description

Explore los mejores lugares y los barrios más populares de Miami con una visita guiada por la ciudad. Conduce por South Beach, explora el centro de la ciudad, Wynwood, el distrito de arte callejero y más. Luego, emprenda un paseo en bote por Biscayne Bay y vea Millionaire's Row. Comience su recorrido con la recogida en Bayside Marketplace o South Beach y adéntrese en las vistas de Miami.

Explore la impresionante arquitectura Art Deco en South Beach antes de admirar los imponentes rascacielos del Downtown Miami Skyline. A continuación, visite Coconut Grove y Coral Gables, uno de los barrios más antiguos de la ciudad, y conozca su historia y principales atracciones. Tómese un tiempo para almorzar en Calle 9, Little Havana, y pruebe un café Cafecity Cubano. En Wynwood, descubra el colorido Street Art District, lleno de arte moderno que exige la atención de cada visitante. Finalmente, llegue al Bayside Marketplace para abordar un bote y experimentar la Bahía de Biscayne desde el agua. Admire el famoso Millionaire's Row y eche un vistazo a los opulentos estilos de vida de las celebridades y sus mansiones. Luego, tómese un tiempo para ir de compras, disfrutar de recuerdos de comida, tomar fotos y relajarse en un ambiente entretenido antes de regresar al punto de encuentro deseado.

Includes

Recogida en Bayside Market y South Beach Boleto para el tour en barco por la bahía Agua embotellada y café cubano Wi-Fi a bordo Guía

Important Information

Se admiten animales de servicio La mayoría de los viajeros pueden participar Si la experiencia se cancela debido al mal tiempo, se le ofrecerá una fecha diferente o un reembolso completo

Easy cancellation

Cancela con hasta 24 horas de antelación y recibe un reembolso completo



GOYA®



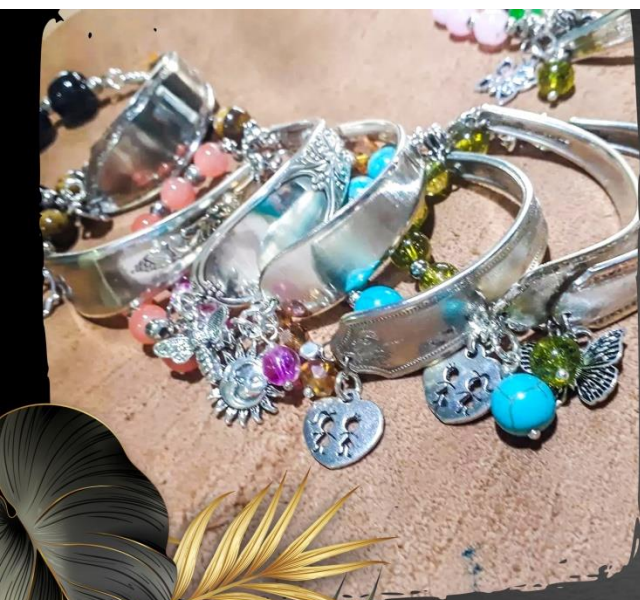



#mibebé
www.elgranmiamimagazine.com
f i y t
@el_gran_miami_magazine

BABY

ENVIA LA FOTO DE TU BEBE AL CORREO

del GRAN MIAMI MAGAZINE y será publicada en la siguiente edición.
elgranmiamimagazine@gmail.com



DE AZUL

**Venta online y
exhibición de bisutería
de plata, alpaca y piedras semipreciosas
hecha a mano**

Artista: Esther Llanes
Whatsapp: (772)310-1852

@ellanesg
i f



¿Cómo se vería un capibara en el universo de Las Guerreras K-pop?

La IA reimaginó a un capibara como integrante del universo de las Guerreras K-pop, combinando ternura, estilo y tecnología.



La inteligencia artificial volvió a sorprender con su creatividad, esta vez al convertir a un capibara en una auténtica Guerrera K-pop. En esta reinterpretación, el animal más tranquilo del mundo adopta una estética futurista, con luces de neón, atuendo de combate y una presencia digna de cualquier escenario musical del futuro.



Recetas de San Valentín: propuestas románticas para enamorar en la mesa



Ya no queda nada para celebrar el día de los enamorados por eso os estamos dando diferentes ideas casi a diario, que deseo os sirvan de utilidad y os gusten. Por mi parte ya tengo ganas de que se pase toda esta "historia" porque a pesar de que intento hacer todo lo posible por colaborar en dicho festejo, la realidad es que no me gusta nada. Como último post de esta temática por este año os propongo varias recetas de San Valentín que os servirán para elaborar una cena romántica.

Al caer en un día entre semana supongo que lo normal es que se haga una cena más que una comida para celebrar este día. Aun así, por si algunos lo dejáis para el fin de semana y preferís hacer un almuerzo, recopiló varias recetas para formar un menú completo, o bien hacer algo en plan más informal de picoteo.

En general he intentado optar por recetas de todos tipo, para que haya variedad en cuanto a sabores, pero también en cuanto a precio. Os destaco recetas más bien económicas, con pocos ingredientes y muy fáciles de encontrar en cualquier súper, con los que podéis elaborar una cena fantástica por unos 20 euros, y también recetas un poco más sofisticadas para aquellos que os podáis permitir gastar un poco más.



Ensaladas ligeras para una cena romántica

Si os apetece cenar algo ligero, que no llene mucho para dejar paso a los postres, os recomiendo algunas ensaladas, exóticas, con frutas y sobretodo muy elegantes. Se hacen en un momento, así que no os costará nada prepararlas si disponéis de poco tiempo. Además podéis dejarlas elaboradas unas horas antes a falta de poner el aliño.

Una gran idea es servir estas barquitas de endivias con ensalada de pera, nueces y queso que sirven al mismo tiempo de ensalada y aperitivo, se hacen en un santiamén y lucen muy bonitas. Os dejamos aquí la receta completa:

Ingredientes

Para 2 personas

- Endivia**1**
- Pera**1**
- Nueces**2**
- Queso de rulo de cabra**30 g**
- Huevas rojas
- Miel**10 ml**Aceite de oliva virgen extra**20 ml**
- Vinagre de manzana o Jerez**5 ml**
- Pimienta negra molida
- Sal
- Semillas de amapola al gusto (o chía, o sésamo)

Cómo hacer barquitas de endivias con ensalada de pera, nueces y queso

Dificultad: Fácil

Tiempo total25 m

Elaboración25 m

Seleccionar unas 16 hojas de endivia, que estén completas, frescas y crujientes, sin roturas, cortando un poco el extremo de la base antes de desaparecerlas de la pieza. Hay que tener en cuenta que las más externas suelen estar más blandas, y las interiores son algo más amargas.

Lavarlas y secarlas con suavidad; disponerlas en una o dos fuentes de servir. Lavar y secar bien la pera y el cebollino. Cortar la fruta en cubitos pequeños y picar la hierba finamente, reservándola aparte. Abrir las nueces y picarlas. Desmenuzar el queso. Repartir todos los ingredientes en las barquitas de endivida, añadiendo porciones de huevas y cebollino al gusto. Batir el aceite con la miel y el vinagre, y aliñar. Salpimentar ligeramente (cuidado con la sal, que las huevas suelen ser muy saladas) y terminar con unas semillas.

¿Tu peso en la niñez influye en el riesgo de cáncer de mama?

Siempre nos dicen que cuidar el peso es vital para prevenir enfermedades. Y es cierto, pero un nuevo estudio publicado en Science Advances ha puesto la lupa en una etapa específica de nuestra vida: la niñez y la juventud temprana.

Resulta que los científicos están descubriendo que el riesgo de cáncer de mama podría estar muy influenciado por lo que pasa en nuestro cuerpo antes de la pubertad. Vamos a desmenuzar esto juntas, porque la clave no es «subir de peso», sino entender cómo funcionan nuestras hormonas y nuestra genética desde que somos pequeñas.

La «ventana crítica» antes de la pubertad

Investigadores realizaron un metaanálisis masivo, analizando los datos genéticos de más de 56,000 mujeres. Lo que encontraron es fascinante: tener un Índice de Masa Corporal (IMC) más alto antes de la pubertad parece actuar como un factor protector que reduce el riesgo de cáncer de mama en el futuro.

Esto parece contradictorio, ¿verdad? Sobre todo porque sabemos que un IMC alto suele adelantar la primera regla (menarquia), y una regla temprana normalmente aumenta el riesgo. Sin embargo, este estudio aclara que la grasa corporal en la infancia tiene un efecto propio, independiente de cuándo llegue el primer periodo.

Los hallazgos principales del estudio:

La etapa prepuberal es una «ventana crítica» para el desarrollo de las mamas.

Un IMC más alto entre la menarquia y los 40 años se asocia con una reducción del riesgo.

Este efecto protector parece ser más marcado en los tumores de tipo HER+ (Receptores de Estrógeno Positivos).

Al ajustar los datos, se vio que la exposición temprana al tejido adiposo es la que realmente manda en esta asociación.

¿Qué dicen los expertos al respecto?

La Dra. Laura García Estévez, del MD Anderson Cancer Center en Madrid, explica en declaraciones al Science Media Center de España que «el estudio utiliza métodos robustos de epidemiología genética, incluyendo GWAS, metaanálisis y randomización mendeliana».

Sin embargo, nos pide cautela. Según la doctora, «los hallazgos son coherentes con evidencia previa que identifica la adiposidad prepuberal como un factor protector frente al cáncer de mama». Pero ojo, esto no significa que debamos descuidar la alimentación de las niñas. La Dra. García Estévez es muy clara al decir que «el estudio no justifica promover o aceptar un exceso de peso en etapas tempranas de la vida, ya que la obesidad conlleva múltiples riesgos para la salud».

Por su parte, el profesor Pluvio Coronado, del Hospital Clínico San Carlos, coincide en que los resultados son reveladores para entender el riesgo de cáncer de mama. Él señala que el estudio «confirma que hay una ventana crítica a edades tempranas donde se puede aplicar prevención del cáncer de mama, destacando la influencia genética del IMC en etapas reproductivas iniciales».

Por su parte, la Dra. García Estévez insiste en que «las recomendaciones deben centrarse en hábitos saludables desde edades muy tempranas incluyendo educación nutricional y ejercicio físico para mantener un peso normal a lo largo de toda la vida».

Entonces, ¿qué debemos aprender de esto?

La ciencia nos está diciendo que la grasa corporal no se comporta igual en todas las etapas de la vida. Mientras que en la menopausia el exceso de peso es un enemigo claro, en la niñez tiene una relación distinta con nuestras hormonas.

Pero recuerda, estos estudios analizan poblaciones y genes, no casos individuales. Lo más importante para reducir el riesgo de cáncer de mama sigue siendo llevar una vida equilibrada. No se trata de buscar la obesidad en la juventud, sino de entender que nuestro cuerpo es un sistema complejo que se programa desde muy temprano.

Preguntas frecuentes:

¿Significa esto que la obesidad infantil es buena? No. Los expertos advierten que la obesidad trae otros riesgos graves como diabetes o problemas cardíacos. El estudio solo muestra una asociación genética específica con el cáncer de mama.

¿Por qué el IMC alto en la infancia protegería del cáncer de mama? Se cree que influye en cómo se desarrolla el tejido mamario durante esa «ventana crítica» antes de la pubertad, aunque se requiere más investigación.

¿El riesgo de cáncer de mama depende solo del peso? No, es multifactorial. Intervienen la genética, el estilo de vida, la historia reproductiva y factores ambientales.

El alimento con antioxidantes que reduce la inflamación y el riesgo de enfermedades cardíacas

También tiene beneficios para la piel y aportan nutrientes esenciales para la salud de la tiroides y los músculos pero hay personas que no pueden consumirlas



Su consumo como snack se popularizó en los años 60 en EE. UU. donde los jugadores profesionales de béisbol las consumían para obtener más energía. Luego serían adoptadas por vegetarianos gracias a su completo perfil nutricional. Las semillas comestibles del girasol, mejor conocidas como pipas, poseen ácidos grasos poliinsaturados (omega 6), proteínas, magnesio, fósforo, selenio y vitaminas como E, tiamina y niacina que las convierten en un alimento funcional, asociado al cuidado del corazón, el fortalecimiento muscular y el soporte de la hormona tiroidea, entre otros.

El girasol (*Helianthus annuus*), la planta de la que se extraen las semillas forma parte de la familia de las asteráceas, cultivada tanto con fines ornamentales como oleaginosos. Su flor amarilla gira siguiendo al sol, característica que le da nombre. Originariamente pertenece al continente americano y su cultivo data del año 1000 a. C.; sería el explorador español Francisco Pizarro quien lo llevaría de Perú (donde los nativos le otorgaban un valor sagrado) a España, para luego extenderse por el resto de Europa.

“Las pipas o semillas de girasol son aquenios que, desecados y salados, se consumen como aperitivo, desechando la cubierta externa o pericarpio”, informa la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Aunque también pueden incorporarse ya peladas en las comidas del día: funcionan en yogures, frutas, granolas, risottos y ensaladas.

La nutricionista Valentina Martínez advierte sobre el consumo de sus paquetes industrializados con aditivos y sal y aconseja optar por la opción más natural posible. También añade que 100 gramos de ellas se traducen en casi 600 calorías, un valor similar al de un plato entero y completo. Por eso, dice, “hay que tener cuidado y no usarlas de picoteo”.

Beneficios de las semillas de girasol

Aportan tres macronutrientes esenciales: hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Sin embargo, predomina más en las pipas el contenido de lípidos y proteínas, explica la health coach especializada en nutrición holística, Yael Hasbani. También añade que brindan distintos ácidos esenciales que el cuerpo humano no es capaz de producir por sí solo y que su componente estrella es la vitamina E (un puñado de pipas aporta el 56% de las ingestas diarias recomendadas para esta vitamina).

1. Mantiene sano el corazón

Un estudio publicado en la revista *ISRN Nutrition* comprobó que, en mujeres posmenopáusicas, una dieta sana que incluya pipas es capaz de reducir la inflamación, un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas, junto con la disminución del colesterol LDL («malo»), el colesterol total y los triglicéridos. Hasbani añade que gran parte de estos beneficios protectores de la salud cardíaca se deben a la capacidad antioxidante de la vitamina E.

2. Mejora el estado de la piel

La Lic. Martínez destaca que estas semillas son ricas en ácidos grasos omega-6, esenciales para tener una piel sana. Según desarrolla, consumir alimentos que proporcionen estos tipos de ácidos pueden ayudar a prevenir afecciones cutáneas, como la dermatitis, y a reducir los efectos del envejecimiento.

3. Plus para la salud hormonal femenina

De acuerdo con Hasbani, en comparación con las semillas de lino, las de girasol son una fuente aún más rica en lignanos –compuestos fitoquímicos con propiedades antioxidantes y fitoestrógenas que ayudan a equilibrar los niveles hormonales–.

“Obtener suficiente yodo y selenio es fundamental para la salud de la tiroides y una taza de semillas de girasol con cáscara aporta unos 24 microgramos de selenio, aproximadamente el 35 % de la cantidad diaria recomendada”, comunica la Clínica Cleveland de los Estados Unidos.

4. Previene calambres musculares

La misma institución apunta que el magnesio y el ácido pantoténico que poseen las semillas de girasol son excelentes para prevenir los calambres musculares. “Una deficiencia de ambos compuestos puede provocar calambres y espasmos musculares”, revela la institución.



**SECCIÓN
MASCOTA**



**MASCOTA
DEL MES
DEL
GRAN MIAMI
MAGAZINE**



ENVIA LA
FOTO DE TU
MASCOTA
Y SERA PUBLICADA

www.elgranmiamimagazine.com
elgranmiamimagazine@gmail.com





Nos ajustamos a tu presupuesto

BANNERS CON UN 50% DE DESCUENTO



www.elgranmiamimagazine.com

WHAT WE DO
Our Services

AC REPAIR SERVICE
COMMERCIAL

RESIDENTIAL
MIAMI

24/7

WS
Williamson AC

305.879.0424
WWW.WILLIAMSONACPRO.COM

ESPACIO DISPONIBLE POR
TAN SOLO \$ 9,99



Bathtub Restoration License & Insurance

Lic: 15BS00612

- Countertop Refinish - Bathtub, Sink and Tile Refinishing
- Comercial - Residencial - Free Estimate



About Bathtub Restoration Florida!!!!!!

BATHTUB RESTORATION FLORIDA specializes in bathroom restoration through expert resurfacing and reglazing services. The aim of each service we offer is to make your bathroom cleaner and more elegant. Be it your old and faded tiles, bathtubs or countertops, we ensure they regain their natural beauty.

We have built a solid reputation as a result of our exceptional workmanship and professionalism.

Our unique approach aims at meeting your requirements and needs whatever the scale of the project. Give us a call

(786) 587-5614

MIAMI DADE

(954) 245-8732

BROWARD

(855) 970-5272

MONROE



bathtubsrestoration



bathtubsrestoration@yahoo.com

www.bathtubrestorationflorida.net

5. Movimiento intestinal más eficiente

Gracias a su aporte de fibra, Hasbani revela que es capaz de eficientizar el movimiento intestinal. La profesional informa que para obtener este resultado **lo ideal es consumir dos cucharadas soperas de 20 a 30 g de semillas de girasol por día.**

Contraindicaciones

Por último, ambas expertas en nutrición coinciden en que **deben tener cuidado en su consumo todos aquellos que tengan un diagnóstico de hipertensión arterial.** “Además de consultarle a su médico de cabecera, deberían optar por la versión sin sal de las semillas”, sugiere Hasbani. **También las personas con patologías digestivas severas** como diverticulitis o diverticulosis. Y **todo aquel que siga un plan alimenticio bajo en calorías.**











**Lincoln Heritage
Funeral Advantage®**



Lawrence W. Foster

Licensed Insurance Agent

(786) 820-1411

✉ Lawwlfoster@yahoo.com

📍 11430 NW 20th St Suite 150 Doral, FL 33172



FL License: G005405



**Funeral Consumer
Guardian Society®**

1(786)615-3779
LOCAL OFFICE

1(800)438-7180
CORPORATE OFFICE

OLPE AUTO PARTS



☎ 305.884.4149 📞 786.778.2367

📍 439 West 27th Street Hialeah, FL. 33010 olpeautoparts@gmail.com



alcance+
estilo

Publica con nosotros

SI DESEAS QUE TU NEGOCIO LLEGUE MAS LEJOS, SOMOS TU MEJOR
OPORTUNIDAD DE HACERLO, A UN PRECIO INCREIBLE.
LA REVISTA DIGITAL MAS COTIZADA DE LOS ESTADOS UNIDOS



www.elgranmiamimagazine.com