



Publicado en Familia y Salud (https://www.familiaysalud.es)

Maribel Morillas Consuegra

Administrativa y técnico superior en dietética. Dirección general de infraestructuras del agua. Málaga.

Edulcorantes. ¿Cuál y cuándo?



Los edulcorantes se usan en vez del azúcar por ser bajos en calorías. No están exentos de efectos negativos. Lo ideal es consumir menos endulzantes y acostumbrarnos al sabor natural de los alimentos.

Leer más sobre Edulcorantes. ¿Cuál y cuándo?

¿Cómo congelar y descongelar la comida de forma correcta?



La congelación es un buen método de conservación. El saber congelar y descongelar los alimentos es crucial para que conserven sus cualidades nutritivas y evitar el crecimiento de gérmenes. En este artículo se expone la forma de hacerlo bien.

Leer más sobre ¿Cómo congelar y descongelar la comida de forma correcta?

La fibra en los alimentos



Motivos para tomar más fibra en la dieta y cómo hacerlo.

Leer más sobre La fibra en los alimentos

Lo que no debe faltar en una cocina sana



¿Qué podemos tener en la despensa y el frigorífico para comer bien?

Leer más sobre Lo que no debe faltar en una cocina sana