

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](#)
