

Continue



Las Tortillas Mexicanas El chicharrón ha sido consumido durante muchos siglos. Su historia se encuentra en la cocina española y en diferentes culturas alrededor del mundo, especialmente en América Latina. A lo largo del tiempo se ha adaptado, dando lugar a diferentes preparaciones y sabores regionales. Mejor ve esta deliciosa, crujiente y fácil receta sobre cómo preparar chicharrón, y disfruta de este snack preparado desde casa, con nuestras propias manos y con la mayor seguridad. Para preparar chicharrón de cerdo vamos a necesitar: La piel de cerdo. La carne, las especias y comenals. La piel de cerdo. La carne. Además, se debe agregar papas fritas y comenals. Aceite vegetal. Aceite de cerdo, un aceite adecuado para altas temperaturas. Primeramente, lavamos bien la piel de cerdo con agua fría para eliminar cualquier impureza. Para después secarla con algún trapo de cocina. Cortar la piel en trozos pequeños o tiras, momentos después vamos a ir sacando la piel de cerdo, asegurándonos de cubrirlo por completo. Puedes ajustar la cantidad de sal según tu preferencia. Agrega las especias, puedes hacer una mezcla o seleccionar las que más te gusten. Frota suavemente la sal y las especias sobre la piel de cerdo para que se adhieran bien. Calienta una olla grande con suficiente aceite vegetal o aceite de cerdo para cubrir completamente los trozos de piel de cerdo. Una vez que el aceite esté aproximadamente a 180 °C, agrega con cuidado los trozos de piel de cerdo en el aceite caliente. Cocinar el chicharrón en el aceite caliente hasta que la piel esté dorada y crujiente como el característico chicharrón de cerdo. Retira los trozos de chicharrón del aceite y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Finalmente, disfruta de tu chicharrón fácil y sencillo de preparar Ahora, aquí tienes otra forma de preparar el chicharrón de cerdo, solamente cambia en la forma de la cocción, aquí te mencionamos como se prepara en horno paco: Coloca la bandeja en el horno precalentado y horneara durante aproximadamente 40-50 minutos. Durante el proceso de horneado, es posible que observes que la piel se hincha y forma burbujas, lo cual es normal. Precalienta el horno a 200 °C (390 °F). Coloca los trozos de piel de cerdo en una bandeja para hornear, asegurándote de que estén extendidos en una sola capa, sin amontonarlos. Retira la bandeja del horno y deja que el chicharrón se enfríe un poco antes de servir. Se puede disfrutar como acompañamiento en diferentes platos. Sirve el chicharrón junto con salsas o aderezos de tu elección, como guacamole, salsa de tomate o salsa picante. El tiempo de horneado puede variar según cada tipo de horno, así que te recomendamos frecuentemente estar presentes y calicharrón para que nos puedas, también ocupa el factor importante el tamaño la piel de cerdo que elijamos. El chicharrón de cerdo no es una alternativa más saludable que el chicharrón de pollo. Sobre todo, se recomienda elegir una piel de cerdo que tenga una capa de grasa, ya que así habrá más grasas que más crujiente. Asegúrate de limpiar la piel de cerdo y luego secarla. Esto ayudará a lograr una textura crujiente e irresistible. Hacer tiras o cuadros pequeños. Asegúrate de que los trozos sean similares para que se cocinen en un tiempo que se asemeje, no querrás hacer unos trozos más grandes que otros para estar sacando de uno en uno. Agregar sal ayudará a extraer la humedad de la piel, aunque no se debe agregar mucha. Coloca los chicharrones en una sartén a fuego bajo durante unos 30-40 minutos. Esto permitirá que la grasa se derrita lentamente y se extraiga de la piel. Después de cocinar a fuego bajo, aumenta a medio-alto. Esto ayudará a que sean crujientes. Se va a ir liberando grasa. Retira el exceso de grasa para evitar que los chicharrones se cocinen en exceso. Escurre los chicharrones, retíralos de la sartén y colócalos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. En varios lugares se prepara este sabroso y crujiente alimento tan característico, es un tanto complicado saber de donde es originario, ya que es preparado y utilizado en varias culturas, pero se podría decir que desde hace algunos siglos es usado en la cocina latinoamericana y española. Se trata de la piel de uno de los animales más conocidos en el mundo, el cerdo. Se desprende la piel de este animal para posteriormente hervirla para quitar las impurezas y suciedad que puede tener la piel de cerdo. Momentos después, cortarla en pedazos y llevarla al horno para darle esa forma tan peculiar del chicharrón que nosotros consumimos y darle un sazón al gusto para poder comerla, ya sea en botana o en algún platillo. Al igual se pueden preparar del mismo modo, pero al momento de freírlos puedes utilizar aceite de cerdo o vegetal, es importante prepararlo con este aceite, ya que lo sometemos a grandes temperaturas. Aunque se recomienda más hornearlo, por el hecho de que hacerlo con aceite puede aumentar su contenido en aceites y en grasa. Se utiliza en varios países, y lugares, siendo platos típicos como podría ser tacos en México y algunas partes de él, las arepas en Venezuela y Colombia, iguientes los tamales que son típicos en México, en la sopa de tortilla o de mondongo, papusos del salvador, y plátano frito en república dominicana. Por lo inusual en casi todo debe haber un pero, y en este caso el chicharrón puede ser alto en calorías y grasas por el proceso que lleva a prepararlo. Al igual, es preocupante e importante estar alerta en gente que presenta problemas de salud. Entonces es recomendable consumirlo con moderación y superlo controlar, porque sabemos que es un alimento al que no se le puede decir que no, o no a tal país, así que debemos entender que nos puede perjudicar en un no tan largo período de tiempo. La jarra del buen beber es una guía y orientación para ayudarnos a saber qué es lo que correctamente debemos beber y en qué proporciones. Todos tomamos líquidos diariamente, pero es mejor hacerlo de acuerdo a las recomendaciones de la jarra del buen beber, porque su finalidad es que nuestro organismo logre una mejor salud en general, y sobre todo para eso está diseñada. La jarra consiste en 6 niveles que representan las proporciones que se recomienda a la población consumir al día. Hablar de una proporción es hablar de 240 ml por vaso, ¿qué significa cada nivel de la jarra del buen beber? ¿para qué sirve cada nivel de la jarra del buen beber?Veamos lo que nos aporta cada nivel de la jarra del buen beber y en qué consiste. Nivel 1. El agua simple por excelencia es lo mejor, es indispensable para la vida, es fuente de vida, sin ella nadie viviría. Es recomendable tomar agua simple diariamente entre 6 a 8 vasos. Nivel 2. LECHE SEMIDESCREMADA O DE SOYA. Es importante porque es fuente de calcio, vitamina D y proteínas. Lo recomendable al día son máximo dos vasos y sin azúcar. Nivel 3. CAFÉ Y TÉ SIN AZÚCAR. Estas bebidas son saludables porque el té proporciona micronutrientes y antioxidantes. La ingesta adecuada es hasta máximo cuatro tazas de café o de té al día y sin endulzar. Nivel 4. BEBIDAS NO CALÓRICAS CON EDULCORANTES. Ejemplos de estas bebidas son los refrescos de dietéticos, bebidas energizantes, dietéticas a base de café o de té, pueden ser endulzadas. El consumo no debe ser mayor de 2 vasos al día. Nivel 5. BEBIDAS CON ALTO VALOR CALÓRICO Y BENEFICIOS A LA SALUD LIMITADOS. Se refiere a la leche entera porque contiene grasa saturada, las bebidas deportivas y a los jugos industrializados, ya que no son azúcares, pues aportan un máximo medio vaso al día. Nivel 6. BEBIDAS CON AZÚCAR Y BAJO CONTENIDO DE NUTRIENTES. Son refrescos y los jugos azúcares y los jugos azúcares. Se recomienda no tomar más de 2 vasos al día. Si se consume más de 2 vasos al día, se debe reducir el consumo de azúcar y aumentar el consumo de agua. En este nivel también se incluyen las bebidas a base de soja sin azúcar. La ocasionalmente, nunca lo tomamos pensando en que sustituyes el agua, porque no es así, y cuando lo bebás tomalo moderadamente. (3 votos, promedio: 5,00 de 5) Una jarra que sirve como guía informativa para indicar las cantidades correctas que deberíamos consumir de acuerdo a las diferentes bebidas más comunes, es la jarra del buen beber y ha sido propuesta por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). La ilustración de la jarra del buen beber difundida es muy sencilla de usar y en ella se puede ver qué tanto podríamos ingerir de cada bebida, marcada en vasos, sobre todo en esta época de calor. Por ejemplo, si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al día obtendríamos la hidratación necesaria, a menos que sean casos particulares con requerimientos o necesidades fuera de lo normal, por eso se indica el consumo de 4 a 8 vasos de agua simple diaria. Las demás bebidas se indican en un rango de cero a algún número máximo de tazas o vasos que se pueden consumir al día, en caso de consumirse no deben excederse el número máximo de tazas o vasos. Además, la jarra del buen beber pretende que la gente se percate de que algunas de las bebidas que se ingieren durante el día son dañinas para el organismo. Las bebidas que aparecen en la jarra del buen beber se colocan en niveles según su orden de importancia para el cuerpo y la salud. Niveles de la jarra del buen beber Nivel 1 identifica el agua simple en color azul Nivel 2 identifica a la leche de soja y semi descremada sin azúcar en color verde Nivel 3 identifica al té y café sin azúcar en color amarillo Nivel 4 identifica las bebidas con endulzantes artificiales en color naranja Nivel 5 identifica al jugo de frutas y la leche entera en color rosa Nivel 6 identifica a los refrescos saborizados en color morado. ¿Que tanto debo ingerir de cada bebida de la jarra del buen beber? La guía de la jarra del buen beber indica también, además del color, el número de vasos que es recomendable ingerir de cada bebida: De 0 a 4 a 8 vasos de agua simple De 1.5 a 2 vasos de leche de soja y semi descremada sin
azúcar De 0 a 4 vasos de bebidas azucaradas, pues aportan un máximo medio vaso al día. Nivel 6. BEBIDAS CON AZÚCAR Y BAJO CONTENIDO DE NUTRIENTES. Son refrescos y los jugos azúcares y los jugos azúcares. Se recomienda no tomar más de 2 vasos al día. Si se consume más de 2 vasos al día, se debe reducir el consumo de azúcar y aumentar el consumo de agua. En este nivel también se incluyen las bebidas a base de soja sin azúcar. La enfermedad cardíaca-metabólica, como (la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicas. Como en todo, un equilibrio adecuado de las bebidas ingeridas al día para recuperar líquidos será la mejor guía para evitar excesos que pongan en riesgo la salud. El problema no es cuánto beber sino la calidad de lo que se bebe. El organismo pierde agua Cada organismo pierde agua a través de la orina, el sudor y la respiración, por eso mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, el cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que permanezca hidratado, pues así se le permite transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita. Video Unsplash La jarra del buen beber es una guía recomendada por el gobierno mexicano, con el apoyo del IMSS y el ISSSTE, donde se ilustran las bebidas saludables y la cantidad recomendada para la población mexicana. Cuenta con 6 niveles representados por proporciones de un vaso (240 ml) y cada nivel señala las bebidas que podemos consumir al día. Según se revela en el reporte "Actitudes, hábitos de consumo y conocimiento hacia el agua", de Nestlé Waters, sólo 38% de los mexicanos toma al menos 1.5 litros de agua al día, lo que a la larga puede derivar en una población enferma o con problemas de salud (renales, digestivos y más). También puedes leer: Beneficios de tomar agua de JamaicaUna diferencia interesante del estudio es que mientras los italianos consideran el agua "necesaria", para los mexicanos es una bebida "saludable", lo cual dimensiona de diferente manera el consumo y motivos para tomar agua. Así pues, la propuesta que se recomienda en la jarra del buen beber se divide de la siguiente manera: La jarra del buen beber [Foto: Wikimedia CommonsCuenta con más volumen y representa de 6 a 8 vasos diarios de agua natural. Según el ISSSTE, "si consumiéramos de 1.5 a 2 litros de agua simple al día obtendríamos la hidratación necesaria". Aunque cabe la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz
1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen
beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento
en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca
más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación, a veces detallado por fases (por ejemplo, preparación, cocción, emplátado, etc.) una enumeración ordenada y detallada de cada uno de los pasos de la preparación una descripción de la presentación final, incluyendo qué aspecto, textura, aroma y sabor debería tener el resultado. Otras informaciones que también se suelen recoger son: una valoración de la dificultad de elaboración del plato, a menudo expresado como el grado de experiencia del cocinero variante local del plato, para ser con otros nombres, otros ingredientes, recetas variaciones en la forma de prepararlo o de presentarlo etc., el origen o la historia del plato imágenes o fotografías del plato terminado o de algunos de los ingredientes indicaciones sobre la conservación del plato, posibilidad de congelarlo, como re-aprovecharlo, recalentarlo, etc. Información de carácter nutricional, como calorías, contenido relativo de proteínas, grasas y azúcares, a ser indicado o no a determinadas restricciones dietéticas, etc. La jarra del buen beber es una guía informativa que explica, mediante una representación gráfica, las bebidas más saludables para nuestra salud así como la cantidad diaria de ellas que deberíamos ingerir. Esta guía es particularmente popular en México, dónde varios estudios revelan que los mexicanos tienden a hidratarse con refrescos más que con agua. El objetivo de esta campaña es concienciar a la población de que para un buen funcionamiento del organismo, hace falta una buena hidratación. Y para ello es tan importante la calidad de los líquidos que ingerimos, como la cantidad. Indica la jarra del buen beberLa jarra del buen beber dispone de varios niveles. Los primeros niveles (empezando por abajo) son los más importantes y en los que deberemos centrarnos. Los niveles superiores son perjudiciales para la salud y deberán ser evitados a toda costa. Nivel 1El primer nivel es como comenamos anteriormente el más importante. Se trata del agua potable, la bebida más adecuada para cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos. Deberíamos beber entre 6 y 8 vasos al día de agua, para garantizar un buen funcionamiento de nuestro organismo. El agua es la única bebida indispensable en nuestro día a día. Nivel 2El siguiente nivel es el de la leche descremada, semidescremad y bebidas de soja sin azúcar añadido. Nos aportan proteínas, vitaminas y calcio. Se recomienda no sobrepasar los 2 vasos diarios de estos líquidos, haciendo hincapié en que con una dieta equilibrada, no son necesarios. Nivel 3Café y té sin azúcar: se recomienda no tomar más de 4 tazas al día, siendo un taza unos 240 ml. Hemos hablado anterior de los beneficios del té, por lo enorme cantidad de micronutrientes que aportan. Nivel 4Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: se trata de los refrescos light, bebidas energéticas con 0 calorías, aguas con vitaminas, etc. Se recomienda un consumo de 0 a 2 vasos, es decir, máximo medio litro al día. Deberías beber este tipo de bebidas de forma esporádica. Nivel 5Bebidas con alto valor calórico y beneficios limitados en salud, zumos y jugos de frutas, bebidas alcohólicas, leche entera, etc. Agua de recoger para la palada: los sopos no se quedan ni un poco atrás, y aquí te tengo la receta para esta famosa y popular comida mexicana que se puede preparar en cualquier día de la semana. Sopes 2 tazas de harina de maíz 1 ¼ tazas de agua tibia Sal al gusto Para el relleno ocuparemos 1 taza de frijoles refritos (frijoles opcionales) Para freír los sopos necesitamos las recomendaciones para la población mexicana". El último nivel indica que no se deben beber refrescos o aguas de sabor, pues no tienen beneficios nutricionales y proveen excesivas calorías. Un dato interesante es que pese a esta recomendación, un estudio de la Anpec publicado en julio de este año señala que los refrescos son la segunda categoría más consumida en tiendas en los últimos seis meses, a pesar del incremento en precios que ha habido durante la pandemia por covid-19. Siguen en: Facebook / Twitter / Instagram / TikTok / Pinterest Conoce las mejores recetas de comida casera a la mexicana y encuentra las recetas de pollo caseras más fáciles de preparar. Cluster [Con estas recetas mexicanas, nunca más se te quemará el agua para café! Texto Las recetas Nestlé Una receta de cocina es un conjunto de instrucciones que describen los ingredientes y los pasos necesarios para la elaboración de un plato de cocina. Una receta de un libro de cocina suele recoger elementos con estas informaciones: el nombre del plato los ingredientes y las cantidades necesarias, incluyendo posibles alternativas, por ejemplo, de ingredientes difíciles de conseguir el número de raciones que se podrían utilizar con las cantidades detalladas los útiles y otro equipamiento necesario para elaborar el plato el tiempo de elaboración que requerirá la preparación

puede ayudar a recordar estas opciones y a evitar el consumo de bebidas azucaradas o con aditivos no saludables. En resumen, la Jarra del Buen Beber es importante en relación con la actividad física al fomentar la actividad física al fomentar una hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio. Al seguir las pautas de la jarra, se puede garantizar una ingesta adecuada de líquidos, lo que contribuye al rendimiento óptimo, a la resistencia y a la recuperación después del entrenamiento. Procuraduría Federal del Consumidor | 01 de noviembre de 2017 Mediante estas y otras acciones, algunas incluso imperceptibles, tu cuerpo pierde en promedio entre 2 a 2.5 litros diarios de agua, y no sólo eso, también pierde sodio, potasio, calcio, flúor y otros electrolitos. De ahí, la importancia de que tu cuerpo permanezca hidratado, pues así le permites transportar los nutrientes necesarios a todos los órganos y tejidos que el cuerpo necesita. Si eres de los que calma la sed a través de bebidas con alto contenido de azúcar (jugos, refrescos, etc.), sólo provocarás más sed y el riesgo de padecer alguna enfermedad cardio-metabólica, como la diabetes, enfermedades del corazón o neurológicos. Como en todo, un equilibrio adecuado de las bebidas ingeridas al día para recuperar líquidos será tu mejor guía para evitar excesos que pongan en riesgo tu salud. Recuerda, el problema no es cuánto beber sino la calidad de lo que bebes. En esta Brújula de compra te compartimos información sobre la jarra del buen beber, una guía informativa que te muestra cuales son las bebidas saludables y la cantidad de líquidos que se recomienda consumir al día. La fisiología humana El agua es el principal componente del organismo, conforma 60% del peso corporal de los hombres y 50% en las mujeres (Diferencia justificada por el mayor contenido graso en las mujeres). Del total del agua en el cuerpo humano, 70% se encuentra en el interior de las células mientras que 30% se localiza en el plasma sanguíneo. El agua que tu cuerpo necesita proviene de tres fuentes principales: Agua y otras bebidas; Alimentos sólidos. Casi todos contienen agua, especialmente las verduras y frutas, pues entre 80% y 95% de su peso total es agua y; Pequeñas cantidades por los procesos metabólicos de proteínas, grasas e hidratos de carbono que se producen en el organismo. De acuerdo con el libro “Decidete a tener una vida Sana” de Carlos Diéguez, el porcentaje de agua en los órganos y tejidos es muy elevado, excepto en el tejido adiposo, que tiene un contenido de 10%, a diferencia del 70% de los músculos. En la siguiente imagen te mostramos la distribución del agua y su función en el organismo. El agua en el cuerpo humano y sus funciones Fuente: Fundación UNAM. Infografía ¿Por qué necesitamos tomar agua? La pérdida de líquidos se produce cuando existe una mayor sudoración como consecuencia del calor ambiental, humedad elevada, actividad física (sobre todo de larga duración e intensa), aire acondicionado, calefacción, y en situaciones de diarrea, infección, fiebre o alteraciones renales (Ver gráfica). De acuerdo con instituciones de salud es recomendable beber entre 6 y 8 vasos de agua al día, lo que equivale a 2 y 2.5 litros. Es tan importante recuperar la pérdida de líquidos, que no podrías sobrevivir sin consumir agua más de una semana. Para darnos una idea de las equivalencias en las pérdidas / consumos de agua por parte del cuerpo, veamos la siguiente imagen. Medios a través de los cuales se generan las pérdidas hídricas diarias (litros) Dado que el cuerpo humano no tiene acopio para almacenar agua, la cantidad que se pierde durante las 24 horas del día debe ser restituida lo antes posible, toda vez que cinco minutos después de ser ingerida aparece en el plasma y en la sangre. El balance entre las entradas y salidas de fluidos o líquidos se conoce como un balance hídrico, y es de gran importancia, pues cualquier alteración puede ser peligrosa para tu salud. ¿Qué bebemos los mexicanos? México es un gran consumidor de bebidas azucaradas, particularmente de refresco. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el consumo promedio de refresco por persona es de 163 litros al año, esto representa 7.3 veces más que el promedio mundial (ver gráfica). Lo anterior representa beber 466 mililitros diarios de refresco, o bien 1.3 latas al día y 459 latas al año. De acuerdo con el Estudio sobre de mercado sobre refrescos de 2015 realizada a 315 personas en México por la empresa Mercawise, especializada en estudios de mercado por internet, 75% de los encuestados acostumbra a tomar refresco y la mayoría lo hace (30%) de dos a tres veces por semana, con un consumo promedio de entre 1 y 5 litros. Si bien, los refrescos no representan beneficios para la salud; por el contrario, existe evidencia científica sobre sus efectos adversos, también sucede con otras bebidas azucaradas como los jugos industrializados, agua de sabor, cafés con azúcar, crema batida, entre otras, toda vez que aumentan la ingesta energética y propician el desarrollo de sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus y enfermedades metabólicas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de saciedad. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía y a su vez llevar a un aumento de peso. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT) del Instituto Nacional de Salud, detalla que en México el sobrepeso y la obesidad se incrementó en las poblaciones de 12 años en adelante comparado con los datos de 2012 (Ver gráfica). Es conveniente señalar que las causas del sobrepeso y obesidad a diferentes factores no necesariamente excluyentes como: malos hábitos alimenticios, padecimientos, el sedentarismo, entre otros. Hidratación saludable Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaría de Salud elaboró la Jarra del buen beber, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud (Ver imagen). La jarra del buen beber Como puedes observar, cuenta con seis niveles de porciones de líquidos recomendadas para todos los días, mismas que te describimos: Descripción de las bebidas recomendadas en la Jarra del buen beber Si bien es preferible optar por el agua natural, puedes ingerir otros tipos de bebidas con moderación, cuidando las cantidades que consumes al día, sobre todo si contienen azúcares. Apégate lo más posible a las cantidades sugeridas por la jarra del buen beber y no te olvides de practicar hábitos saludables (caminar, hacer ejercicio, actividad física). Agua vs bebidas azucaradas La Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC) de Profeco realizó un ejercicio comparativo de precios promedio de agua natural y otras bebidas (jugo de fruta, refresco de cola y cerveza) con información del programa Quién es Quién en los Precios (QQP) del 16 al 20 de octubre de 2017 (Ver gráfica). Como puedes observar en la imagen, existen diferencias considerables de precios entre las diferentes bebidas. Si deseas calmar tu sed con jugo de fruta, pagarás \$7.56 más por litro en comparación con el agua natural, lo mismo sucede con el refresco de cola en el que la diferencia en pesos es de \$15.98 y la cerveza \$27.93. No se trata de dejar de beber, sino de mantener el equilibrio en las porciones como lo indica la jarra del buen beber, toda vez que si tu consumo se basa solo en bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de saciedad. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía y a su vez llevar a un aumento de peso. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 (ENSANUT) del Instituto Nacional de Salud, detalla que en México el sobrepeso y la obesidad se incrementó en las poblaciones de 12 años en adelante comparado con los datos de 2012 (Ver gráfica). Es conveniente señalar que las causas del sobrepeso y obesidad a diferentes factores no necesariamente excluyentes como: malos hábitos alimenticios, padecimientos, el sedentarismo, entre otros. Hidratación saludable Para que tengas una idea del consumo de bebidas y su porción recomendable al día, la Secretaría de Salud elaboró la Jarra del buen beber, similar al plato del buen comer, en la cual se clasifican las bebidas en seis niveles de acuerdo con su contenido energético y valor nutritivo, así como los beneficios y riesgos para la salud (Ver imagen). La jarra del buen beber acuerdo con el Instituto, para lograr un mayor impacto en la reducción de la obesidad, es conveniente asegurar el acceso a agua potable, una alimentación saludable e incluso una regulación en publicidad de alimentos y bebidas; y un etiquetado frontal simple que ayude a elecciones saludables. Recomendaciones: “Agua natural: primera y mejor opción”. De acuerdo con los especialistas en salud y nutrición, la solución es simple: prioriza el consumo de agua natural, la bebida más saludable y recomendable para satisfacer las necesidades diarias de líquidos, no proporciona calorías, ni tiene efectos adversos en individuos sanos; es necesaria para las funciones fisiológicas normales del metabolismo, y aporta minerales esenciales como calcio, magnesio y fluoruro. Lo ideal es adoptar el hábito de beber agua desde niños, o tratar de desarrollarlo de manera gradual. A continuación te hacemos las siguientes recomendaciones: La cantidad de agua que debes beber dependerá de los factores ambientales, energéticos y fisiológicos. Lleva un equilibrio entre tu ingesta y pérdida de agua. Mantén una correcta hidratación cuando realices una actividad física ya que puede producirse un aumento de temperatura corporal y sufrir un golpe de calor. Evita la sensación de sed bebiendo líquido a lo largo del día, ya que cuando ésta aparece quiere decir que ya hay cierto grado de deshidratación en el organismo. Debes consumir alimentos ricos en agua como frutas y verduras, caldos, sopas, por mencionar algunos. Tampoco es recomendable beber agua en exceso, te puedes producir una intoxicación hídrica. Es preciso prestar especial atención a la ingesta de líquidos en niños y personas mayores aunque no expresen sensación de sed o demanda de agua. Si deseas conocer las necesidades específicas de agua de cada persona (en función de la edad, sexo, actividad física, condiciones fisiológicas especiales, etc.) es recomendable que acudas con el profesional de la salud, dietética y nutrición. Fuentes: Por Alma Beade Ruelas y Carlos Enrique García Soto