

TEMA DE LA SEMANA: ALIMENTOS Y BEBIDAS AZUCARADOS

Dejar de tomar bebidas azucaradas es el paso más importante para conseguir que todos los habitantes de su hogar estén saludables, independientemente de su peso.

Comer fruta y no beberla es más saludable porque la fruta tiene fibra. La fibra retarda nuestra digestión, pero cuando se exprime en un jugo o se mezcla en un licuado, la fibra se altera o se pierde. ¡Coma fruta, no la beba!

CONSEJOS PARA LEER LAS ETIQUETAS

- ¡La fibra es nuestra amiga! Queremos comer alimentos con 5 gramos de fibra o más.
- Azúcar y grasas totales: si tiene 5 gramos o más... ¡déjelo en la tienda!
- Sodio: con frecuencia, los alimentos procesados contienen altos niveles de sodio. Limite el consumo de sodio a menos de 2.400 mg al día.
- Observe los ingredientes. ¿Puede pronunciar todos los elementos de la lista? ¿Hay menos de 5 ingredientes? Si respondió con un no a alguna de estas preguntas, es probable que sea un alimento altamente procesado.

ALTERNATIVAS SALUDABLES



¡Infusione sus frutas favoritas en su agua!



Leche

ESPAGUETI DE CALABAZA

¡El espagueti de calabaza es muy versátil y fácil de preparar! Disfrútelo con sal y pimienta como guarnición, rocíelo con queso rallado, o cúbralo con salsa de jitomate para sustituir su plato de espagueti favorito. Aquí tiene una receta básica de espagueti de calabaza al horno.

INGREDIENTES:

- 1 calabaza para espagueti grande y madura
- Sal y pimienta fresca

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Corte la calabaza por la mitad a lo largo, saque las semillas y las fibras con una cuchara.
3. Colóquela en una bandeja para hornear, con el lado cortado hacia arriba y espolvoree con sal y pimienta.
4. Hornee a 350° durante aproximadamente una hora o hasta que la piel se desprenda fácilmente si aplica presión y el interior esté tierno. Retírela del horno y déjela enfriar 10 minutos.
5. Con un tenedor, raspe la pulpa de la calabaza poco a poco. Se separará en hebras parecidas al espagueti.

Coloque en un plato y sirva caliente.