

## Datos curiosos sobre la nutrición del bienestar

FEBRERO 2016

### “Qué alimentos consumir para cuidar los dientes”



**Los jugos fortificados con calcio, la leche y otros productos lácteos** son ricos en **calcio y vitamina D** y ayudan a promover dientes y huesos saludables, lo que reduce el riesgo de perder dientes. Si agrega leche en polvo a platos cocinados ayudará a quienes no les gusta la leche o el queso a consumir parte del calcio necesario para proteger los dientes y la mandíbula.

**El queso** desencadena un estallido de calcio que se combina con la placa y se adhiere a los dientes, lo que los protege del ácido que provoca caries y ayudar a reconstruir el esmalte de los dientes de inmediato.

Las frutas crujientes y las verduras crudas, como las **manzanas, zanahorias y apio**, ayudan a limpiar la placa de los dientes y refrescan el aliento.

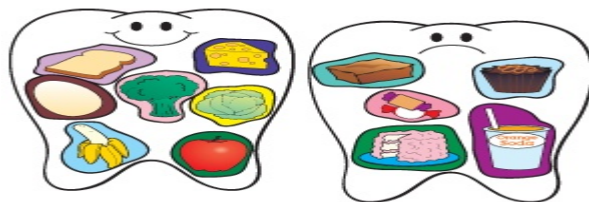
Las vitaminas antioxidantes, como la **vitamina C** y otros nutrientes de **frutas y verduras** ayudan a proteger las encías y otros tejidos del daño celular y las infecciones bacterianas.

Estudios recientes indican que los **arándanos frescos** interrumpen la unión de bacterias bucales antes de que puedan formar placas nocivas.

**El ácido fólico** promueve una boca saludable y respalda el crecimiento celular a lo largo de todo el cuerpo. Este integrante de la familia de la vitamina B se encuentra en las **verduras de hojas verdes y la levadura de cerveza**.

Es posible que quizás sepa que los organismos que provocan caries se alimentan de la azúcar de los alimentos como los refrescos, la leche chocolatada y las golosinas; además, la convierten en ácido, lo que ataca el esmalte de los dientes y provoca caries.

¿Sabía usted que los alimentos y bebidas ácidos pueden desgastar su esmalte, dejando sensibles, agrietados y decolorados los dientes?



Información cortesía de la Academia de Odontología General

# Nota sobre la lactancia

## Prevención de la irritación en los pezones



Si trabaja desde un principio en como el bebé **debe prenderse adecuadamente**, evitará la irritación en los pezones; por ende, asegúrese de que el bebé siempre se prenda al pezón con la boca bien abierta abarcando todo el pezón y la areola.

**Después de darle el pecho**, frote las gotas que queden de leche materna en torno al pezón y la areola y deje que se sequen. La leche materna posee un sinnúmero de propiedades naturales de curación que ayudan a prevenir el enrojecimiento y la piel seca o agrietada.

Trate de darle el **pecho al bebé de manera frecuente** para evitar que los senos se llenen o estén firmes, pero si ya están firmes, extraiga manualmente algo de leche antes de darle el pecho al bebé para ayudar a ablandarlos y facilitar que el bebé lleve el pezón y la areola hacia la parte posterior de la boca.

**Mantenga secos los senos** con almohadillas y cámbielas frecuentemente. Es común que gotee leche materna y si los pezones se encuentran en un ambiente húmedo pueden resecaarse y provocar irritación. Puede usar almohadillas descartables para senos o también las almohadillas reutilizables.

**Si los métodos de prevención no funcionan y puede ver sangrado o grietas en la piel, llame a un especialista en lactancia o a un profesional de atención médica.**

## Receta saludable:

### Wrap de salchicha para el desayuno

#### Ingredientes:

- 1 wrap integral (100 calorías o menos)
- 2 claras de huevos grandes o un huevo entero, revueltos
- 1/4 de cebolla mediana, picada
- 1/4 de pimienta roja mediana, picado
- 1 taza de hojas de espinaca
- 1/2 de tomate mediano, en cubos
- 1/2 salchicha cocida de pavo para el desayuno, picada
- Salsa picante (opcional)



DEL COCINERO

#### Indicaciones:

Caliente una sartén pequeña con aceite en aerosol y saltee las cebollas y el pimienta a fuego mediano. Agregue las claras de huevo y revuelva hasta que se cocinen. Puede dejar crudas las hojas de espinaca o agregarlas a la sartén y saltear junto con las demás verduras. Llene el wrap integral con los huevos, las cebollas, el pimienta, las hojas de espinaca, los tomates y la salchicha. Agregue unas gotas de salsa picante, si lo desea.