



Datos curiosos sobre nutrición y bienestar

Febrero de 2019

Mes Nacional de la Salud Dental Infantil

¿Por qué es importante el fluoruro para los dientes?

El fluoruro es un mineral importante para todos. Las bacterias de la boca se combinan con los azúcares y producen un ácido que puede dañar el esmalte y los dientes. El fluoruro protege los dientes del daño que provocan los ácidos y ayuda a revertir los signos tempranos de las caries.

¿Cómo puede obtener fluoruro mi familia?

El agua fluorada y la pasta dental son las formas más comunes de incorporar fluoruro.

¿Es seguro el fluoruro para mi hijo?

¡Sí! La Asociación Dental Americana y la Academia Americana de Pediatría recomiendan el uso de pasta dental con fluoruro apenas comienza a crecer el primer diente.



nota sobre la lactancia

Para que el bebé se prenda al pezón



Fotos y descripciones de realbabymilk.org

¡Delicioso y nutritivo!

Pasta con atún hecha en una sola cacerola

¿No le gusta el atún o quiere consumir más verduras? Este plato versátil es fácil de reemplazar por verduras u otro tipo de carne.

Ingredientes:

- 3¼ tazas de agua
- 8 onzas de espaguetis integrales
- ½ taza de aceitunas verdes sin carozo
- 2 cucharaditas de ralladura de limón fresco, más el jugo de medio limón
- 2 (5 onzas) latas de atún sin sal desmenuzado y escurrido
- 3 cucharadas de eneldo fresco picado u hojas de eneldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o aceite de cocina
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de sal



Indicaciones:

Mezcle el agua, los espaguetis, las aceitunas, la ralladura de limón, el jugo de limón, la sal y la pimienta en una sartén profunda grande. Haga hervir, baje el fuego para mantener una cocción a fuego lento y revuelva de a ratos hasta que se haya absorbido la mayor parte del agua y la pasta esté blanda (10 a 12 minutos). Retire del fuego y mezcle el atún, el eneldo y el aceite.

<http://www.eatingwell.com/recipe/262451/one-pot-pasta-with-tuna/>