

En esta entrega:

- Mejore su salud dental
- Sustituciones simples

Recetas:

- Parfé para el Desayuno
- Sopa de Lentejas
- Pollo cocido con Miel y Limón
- Raspado de Frutas

febrero 2020



Piense en lo que bebe: mejore su salud dental

Lo que usted come y bebe está relacionado con la salud de sus dientes. La salud de nuestros dientes y boca juega un papel importante en el sabor de la comida. Tener problemas en los dientes puede generar dificultades para masticar o tragar ciertos alimentos. Esto puede disminuir la variedad de comidas que puede disfrutar como parte de su dieta. Además, puede afectar el sabor de los alimentos; si tiene placa dental o dolor de dientes, la comida probablemente le sabrá diferente.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de South Dakota y el Departamento de Agricultura de los EE.UU

Recetas de: <https://choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

Sustituciones simples

Aquí le comentamos algunas sustituciones fáciles de comidas y bebidas que puede hacer para ayudar a mejorar su salud dental:

- Beba agua en vez de refrescos (sodas) azucaradas.
- Beba leche en vez de jugos de frutas.
- Beba té en vez de café.
- Beba agua infusionada con frutas en vez de jugos con sabores artificiales.
- Coma galletas saladas o de soda, o pretzels, en vez de papitas.
- Disfrute un yogurt helado en vez de helados.
- Desayune con avena en vez de cereales azucarados.



Comer una variedad de alimentos provenientes de todos los grupos alimenticios ayuda a tener dientes y encías sanas. Una dieta balanceada de frutas, vegetales, proteínas, alimentos ricos en calcio y granos integrales le ofrece nutrientes que promueven la salud oral. Estos incluyen:

- Leche baja en grasas o descremada, yogurt y queso, bebidas de soya fortificadas y tofu, salmón enlatado, almendras y verduras de hojas verdes oscuras, los cuales ayudan a tener dientes y huesos fuertes.
- Huevos, pescado, carne magra (sin grasa), lácteos, nueces y frijoles, todos son buenos para mantener los dientes fuertes.

Para tener encías sanas, coma frutas cítricas, tomates, pimientos morrones, brócoli, papas y espinaca.



Merendar de manera saludable puede mantener una boca sana. Evite "picar" o comer bocadillos frecuentemente. Al comer con más frecuencia, hay mayor probabilidad de exponer los dientes al ácido. Si elige merendar o "picar", busque opciones acertadas. Evite los bocadillos azucarados, como los caramelos duros y pegajosos; más bien, elija opciones saludables, como verduras crudas, frutas, yogurt sin sabor aditivo y palomitas de maíz.

Evite que los infantes y niños pequeños tomen jugo, fórmula o leche en el biberón. Chupar el biberón llena los dientes y encías de líquido, lo cual puede generar caries.

Recuerde cepillarse los dientes después de comer bocadillos para evitar las caries. Si no puede cepillarse, enjuáguese la boca con agua para eliminar partículas de comida y mantener sus dientes limpios y saludables.



Experimente con frutas que tienen menos acidez y agregue granola a esta receta simple para darle un toque divertido.

Parfé para el Desayuno

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

2 taza piña enlatada, y picada
1 taza arándanos congelados (descongelados)
1 banana (pelada y rebanada)
1/3 taza pasas

Direcciones:

En vasos o tazones coloque una capa de piña, seguida por una capa de arándanos, una de yogurt, una de banana, y una de pasas.

Información Nutricional:

Calorías 209; Grasa Total 1 g; Proteína 4 g; Carbohidratos 49 g; Fibra Dietética 3 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 44 mg



Esta receta puede usar artículos frescos o enlatados cuando sea necesario. Busque opciones con bajo contenido de sodio y azúcares para ayudar a su salud dental.

Sopa de Lentejas

Hace: 10 porciones

Ingredientes:

2 cucharilla aceite de oliva o canola
1 cucharilla ajo en polvo
1 paquete lentejas secas (16 onzas, enjuagadas y seleccionadas)
3 cucharada agua
1 cucharilla chile en polvo

Direcciones:

Caliente el aceite de oliva en una olla grande, sobre fuego medio. Añada los trozos de cebolla. Sofría por 3 minutos, o hasta que estén tiernas. Incorpore el ajo en polvo, las zanahorias, las lentejas, los tomates, el agua y el chile en polvo. Cueza a fuego lento y sin cubrir por 20 minutos, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Información Nutricional:

Calorías 110; Grasa Total 1 g; Proteína 6 g; Carbohidratos 20 g; Fibra Dietética 6 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 310 mg



Pollo cocido con Miel y Limón

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 pollo de 3 1/2 a 4 libras de peso – cortado en 8 piezas
- 1/2 taza harina
- 1 cucharilla sal
- 1/4 taza miel
- 1/4 taza jugo de limón

Instructions:

Caliente el horno a 375°F. Coloque papel aluminio sobre un molde para hornear para limpiarlo más fácilmente después. Engrase ligeramente el papel aluminio. Combine la harina y sal en una bolsa de plástico. Revuelva las piezas de pollo en esta mezcla de harina, quite la bolsa y coloque el pollo en el molde preparado. Hornee durante 45 minutos. Combine la miel y el limón. Con una cuchara, coloque un poco de la mezcla sobre el pollo para glasear las piezas. Hornee otros 15 minutos.

Esta receta se puede hacer con diferentes especias y salsas si se desea.

Información Nutricional
Calorías 330; Grasa Total 8 g; Proteína 46 g; Carbohidratos 15 g; Fibra Dietética 0 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 160 mg



Raspado de Frutas

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 2/3 melón o sandía pelado y sin semillas, cortado en trozos
- 1 2/3 kiwi picado (opcional)
- 2 cucharada azúcar
- 2 taza agua
- hielo

Direcciones:

En una licuadora, haga un puré con la fruta, la azúcar y el jugo de lima. Combine la mezcla de fruta con el agua en una jarra grande. Si se desea, vierta por un colador para eliminar la pulpa. Cubra y refrigere hasta por una semana.

¡Esta receta fácil es una gran alternativa a los jugos azucarados!

Información Nutricional
Calorías 62; Grasa Total 0 g; Proteína 1 g; Carbohidratos 15 g; Fibra Dietética 1 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 22 mg

