

LA BUENA NUTRICIÓN Y LA BUENA SALUD BUCAL: PARTES ESENCIALES DE LA BUENA SALUD

¿Sabía que: Aumentar su consumo de **calcio** y **fósforo** y la buena higiene dental pueden ayudarle a mejorar su salud bucal?

Alimentos aprobados por WIC con alto contenido de calcio y fósforo: leche sin grasas o con bajo contenido de grasa o leche de soya, queso y yogur.

Estos importantes nutrientes también se encuentran en las frutas y verduras frescas. Con su tarjeta eWIC puede comprar albaricoques, kiwis, naranjas, bayas, piñas, brócoli, repollos, col rizada o coles de Bruselas.



Recuerde: 2x2
¡Cepílese dos veces al día por dos minutos!

Consejos para aumentar su consumo de lácteos:

- Desayune un tazón de fruta con yogur.
- Incluya queso en su ensalada o sándwich.
- Disfrute del yogur como bocadillo.
- Ralle queso sobre la pasta.

PARA EVITAR LAS CARIES:

- Practique una buena higiene.
- Consuma una dieta sana que incluya alimentos ricos en calcio y fósforo.
- Acuda al dentista con regularidad.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Receta: PASTELILLOS DE MANZANA Y CHEDDAR



acultivatednest.com/chunky-apple-cheddar-muffins

Ingredientes: Instrucciones:

- 2 tazas de sus manzanas favoritas, en trozos grandes
- 6 onzas de queso cheddar en cubos
- 1 cucharadita de canela
- 1/3 de taza de azúcar morena
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de leche
- 2 tazas de harina de uso general
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal

Precaliente el horno a 400 grados - Rinde 12 pastelillos

1. Corte las manzanas y los cubos de queso - póngalos a un lado.
2. Use un colador para combinar la harina, la azúcar morena, la canela, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón grande; si no tiene colador simplemente mezcle con un batidor manual; esto ayuda a incorporar los ingredientes secos de manera más uniforme y "esponjarlos".
3. Añada la leche y el jugo y mezcle bien.
4. Incorpore el queso y las manzanas hasta que se combine bien.
5. Vierta la mezcla en una bandeja para pastelillos engrasada o en moldes de papel hasta 2/3 de su capacidad.
6. Hornee durante 18-20 minutos hasta que se vean dorados y al insertar un palillo de dientes en el centro salga limpio.

Receta: BATIDO HELADO DE NARANJA



liveeatlearn.com/healthy-orange-dreamsicle-smoothie/

Ingredientes: Instrucciones:

- 4 mandarinas
- 1 plátano rebanado y congelado
- 1/2 taza de yogur bajo en grasas
- 1/4 de taza de leche baja en grasas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Rinde 1 batido

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora. Añada el hielo necesario para darle la consistencia de su agrado.

Receta: DIP SENCILLO DE YOGUR Y FRUTAS



theparentspot.com/recipes/easy-3-ingredient-greek-yogurt-fruit-dip-recipe-with-peanut-butter/

Ingredientes: Instrucciones:

- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasas
- 2 cucharadas de miel de maple o miel de abeja
- 1-2 cucharadas de mantequilla de mani

1. Mezcle todos los ingredientes hasta tener una mezcla uniforme. Sirva con fruta para remojar.