

Alimentos para Dientes Sanos



Elija estos alimentos para mantener a sus dientes sanos y fuertes:

<p>Alimentos integrales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral • Pan integral • Cereales sin azúcar como Cheerios o Bran Flakes • Palomitas 	<p>Frutas y vegetales crudos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzanas • Apio • Pepinos • Pimientos • Brócoli • Zanahorias 	<p>Productos lácteos bajos en grasa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Queso • Leche • Yogurt • Leche de soya • Queso cottage 	<p>Alimentos ricos en proteína:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Huevos • Pollo • Pavo • Carne magra • Nueces • Semillas • Habichuelas • Pescado
--	--	---	---

Prevenga las caries limitando estos alimentos:

<p>Alimentos pegajosos y dulces:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gomitas • Miel de maple • Miel de abeja • Caramelo • Dulces pegajosos • Dulces duros • Malvaviscos 	<p>Bebidas endulzadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soda • Bebidas de jugo endulzadas • Limonada o té helado endulzado 	<p>Go-losinas y postres horneados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donas • Brownies • Pasteles y tartas • Cereales endulzados • Papitas • Galletas • Barritas de granola
--	--	---



Batido de Banano y Fresa

Hace 4 porciones (1 taza cada una)

Ingredientes

- 1 banano maduro
- 1½ tazas fresas congeladas
- 1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- 1 taza 100% jugo de naranja

Preparación

- 1) Pele el banano, corte en pedazos y eche en una licuadora.
- 2) Agregue las fresas, el yogurt y el jugo de naranja.
- 3) Licue hasta una consistencia suave y vierta dentro de 4 tazas. ¡Disfrute!

