

# THE ORAL HEALTH EXPERT

Septiembre es el mes nacional cuando celebramos las riquezas que nos ofrecen las frutas y verduras y es el tiempo perfecto para concentrarnos en la nutrición saludable para la sonrisa. Hay ciertas frutas y verduras que realmente pueden mejorar la salud de sus dientes, pero también es importante tomar otros alimentos nutritivos que apoyan la salud de la boca entera.

DELTA DENTAL OF ARIZONA

SEPTIEMBRE 2016

## UN VISTAZO HACIA ADENTRO



**P.2** Cuatro Trucos para Tentar al Paladar más quisquilloso



**P.3** Las Frutas Y Verduras que Alumbran Las Sonrisas



**P.4** Receta: Tacos de Pollo y Guacamole en Lechuga

## Una Dieta Vegetariana ¿Puede afectar su salud oral?

Sea por razones éticas o para la salud, muchas personas elijan para ser vegetarianas o veganas. Sin embargo, la carne es una buena fuente de muchas vitaminas y minerales esenciales y sin ellos, el vegetariano puede estar en riesgo más alto para problemas de salud bucal, incluso la enfermedad de las encías.<sup>1</sup> Afortunadamente, hay otras maneras para obtener esos nutrientes para guardar la salud de su sonrisa.



Es bien conocido que los productos lácteos son una buena fuente del calcio, un mineral que fortalece los dientes y huesos que es abundante en la leche, el queso y los cereales fortalecidos con calcio. Mientras muchos vegetarianos suelen comer huevos y productos lácteos, los veganos tienden a evitar toda forma de producto animal. Por fortuna, algunas de las mejores fuentes de calcio no son lácticos como, por ejemplo, las verduras de hoja verde oscura, el brócoli y el tofu, que resulta perfecto tanto para el vegetariano como el vegano.<sup>2</sup>

El cuerpo depende de la vitamina D para procesar el calcio y por consiguiente, los niveles bajos pueden afectar la boca en forma de enfermedad de las encías y la pérdida de dientes. Los vegetarianos pueden ingerir una dosis diaria de la vitamina D con comer yemas de huevo cocidos y tomar la leche fortalecida. Tanto los veganos como los vegetarianos pueden encontrar otros alimentos que contienen la vitamina D, como los hongos y los cereales fortalecidos. Además, al pasar tiempo afuera el cuerpo puede producir la vitamina D en forma natural.

Si Ud. se preocupa que le hace falta el calcio y la vitamina D, puede considerar los suplementos alimenticios. Hable con su dentista o médico sobre su dieta y sus necesidades nutritivas específicas.<sup>3</sup>

# Cuatro trucos para tentar al paladar más quisquilloso



Para muchos menores de edad, es muy común pasar por una etapa donde son muy selectivos sobre lo que comen y aunque es una fase normal, puede ser que los padres se preocupen que sus hijos no están consumiendo suficientes nutrientes. Si su hijo(a) rehúsa comer cualquier cosa verde o suele solo comer los macarrones con queso ¡anímeselo! - ponga estos trucos a la prueba para ampliar los gustos culinarios de sus niños:

- 1. No les permite tomar jugos u otras bebidas azucaradas durante el día.**<sup>4</sup>  
Si los niños se llenan con líquidos no-nutritivos, no van a tener hambre para la cena balanceada que Ud. ha planeado.<sup>5</sup> En su lugar, asegúrese de que su hijo(a) tome bastante agua a través del día.
- 2. Convierte la hora de comer en algo divertido.**  
Puede servir alimentos de colores brillantes y usar moldes de galletas para cortar la comida en formas atractivas para los niños.<sup>6</sup> Después de todo, es más divertido comer las verduras cuando están en forma de corazones, estrellitas y flores.
- 3. Anímelos a participar en la toma de decisiones.**  
Puede pedir la ayuda de sus niños para buscar alimentos saludables cuando están en la tienda o para preparar la cena. Los menores de edad aún pueden ayudar a enjuagar verduras y mezclar ingredientes.<sup>7</sup>
- 4. No se debe ofrecer el postre como un premio.**  
Su niño quisquilloso solo va a desear más golosinas dulces si [él o ella] piensa que el postre es la mejor parte de la comida.<sup>8</sup> En cambio, Ud. puede cambiar el sentido de la palabra "postre" a significar fruta o yogur, o puede omitir los postres por completo.

Con estos consejos útiles, su comensal quisquilloso estará contestando «sí» (o por lo menos «quizás») a las opciones para comidas divertidas y nutritivas - y a la misma vez la hora de comer será más agradable para usted también.

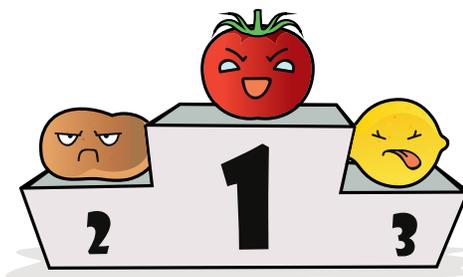
# DATOS QUE LE HARÁN SONREÍR



Según un estudio, las personas introvertidas producen el 50% más saliva que las extrovertidas.<sup>9</sup>



A la hora de comer, la mitad de su plato debe estar cubierto con frutas y verduras.<sup>10</sup>



Se consumen más tomates en los EE.UU. que cualquier otra fruta o verdura.<sup>11</sup>



# Las Frutas Y Verduras que Alumbran Las Sonrisas



Ya se sabe que es esencial comer bastantes frutas y verduras para mantener el cuerpo fuerte - y esto incluye la sonrisa. La fibra en las frutas y verduras estimula la saliva, que ayuda a mantener húmeda la boca e impedir el crecimiento de microbios dañosos.<sup>12</sup> Las frutas y verduras también entregan vitaminas y minerales tales como el calcio, el hierro y la vitamina C<sup>13</sup> que, por consiguiente, ayudan a fortalecer el esmalte dental y promover la salud de la lengua y las encías.

En honor al mes nacional para reconocer los beneficios de las frutas y verduras, sus dientes apreciarán estas comidas que están llenas de las vitaminas y minerales, ¡pruébelas!

- **Pimientos** - Tanto los dulces pimientos verdes como los jalapeños picosos son una fuente rica de la vitamina C,<sup>14</sup> un nutritivo que ayuda a combatir las infecciones y sanar los huesos y dientes.<sup>15</sup>
- **Fresas** Las fresas, o frutillas, tienen una concentración alta de vitamina C. De hecho, comparadas onza por onza con las naranjas, las fresas son una mejor fuente de vitamina C<sup>16</sup> y Ud. puede satisfacer el 98% del requerimiento diario de vitamina C con solo comer cinco fresas grandes.
- **Brócoli** Si Ud. es intolerante a la lactosa, puede llenar su plato con el brócoli, una buena fuente no-láctica de calcio, igual como otras verduras de hoja verde.<sup>17</sup>
- **Zanahorias, Calabazas y Camotes**<sup>18</sup> Todas estas verduras tienen una concentración alta de vitamina A, que es fundamental para mantener saludable al esmalte dental.<sup>19</sup>
- Todas las **verduras de hoja verde y los guisantes**, o chícharos, son opciones llenas con hierro.<sup>20</sup> Además, **las espinacas** contienen el ácido fólico, que ayuda en fortalecer las encías y el tejido suave de la boca.<sup>21</sup>

# RECETA: TACOS DE POLLO Y GUACAMOLE EN LECHUGA

## Ingredientes:



2 cucharadas  
jugo de limón



½ cucharadita sal



1 aguacate  
maduro, pelado



4 hojas  
de lechuga



½ taza  
tomate picado



2 tazas  
pollo desmenuzado

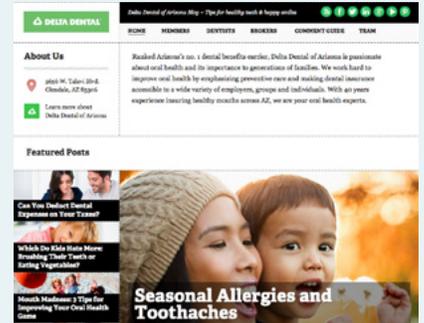
## Instrucciones:

Para el guacamole: se combina el jugo de limón, la sal y el aguacate hasta formar una mezcla suave y se incorpora el tomate picado. Para los tacos: se divide ¼ taza de la mezcla de guacamole sobre una hoja de lechuga y se cubre con ½ taza del pollo desmenuzado. Disfrutar inmediatamente o refrigerar para enfriar.

¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA SALUD BUCAL?

VISITE EL BLOG DE DELTA DENTAL DE ARIZONA

[deltadentalazblog.com](http://deltadentalazblog.com)



SÍGANOS  
EN LÍNEA



## FUENTES DE INFORMACIÓN

- <sup>1</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Encyclopedia/N/22,Delta118n>
- <sup>2</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21396>
- <sup>3</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,Delta118>
- <sup>4</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21408>
- <sup>5</sup><http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>
- <sup>6</sup><http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>
- <sup>7</sup><http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>
- <sup>8</sup><http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/childrens-health/art-20044948>
- <sup>9</sup><http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/articles/personalityandindividuality/lemons.shtml>
- <sup>10</sup><http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/myplate-and-what-is-a-serving-of-fruits-and-vegetables>
- <sup>11</sup><http://www.factmonster.com/ipka/A0781697.html>
- <sup>12</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21457>
- <sup>13</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21457>
- <sup>14</sup><http://www.webmd.com/food-recipes/features/health-benefits-of-peppers>
- <sup>15</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,21261>
- <sup>16</sup><http://healthyeating.sfgate.com/stawberries-vitamin-c-oranges-3225.html>
- <sup>17</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,HD5>
- <sup>18</sup><http://www.womenshealthmag.com/food/vitamin-a-foods>
- <sup>19</sup><http://www.livestrong.com/article/210717-what-vitamins-help-teeth-enamel/>
- <sup>20</sup><http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/iron-deficiency-anemia/basics/prevention/con-20019327>
- <sup>21</sup><http://oralhealth.deltadental.com/Search/22,DD18>