



Febrero

# Mes de la salud dental de los niños

www.communitybridges.org



Todos sabemos que cepillándonos los dientes al menos dos veces al día, ayuda a prevenir las caries. ¿Pero que más se puede hacer para poder proteger nuestros dientes? Las caries dentales pueden empezar desde la infancia, mucho antes que los dientes empiecen a aparecer.

Aquí le daremos algunos consejos que le ayudarían a prevenir las caries dentales en los niños:

- Nunca deje que el infante se duerma con el biberón
- Incentívelos a que tomen más agua a que a otras bebidas
- Solo sírvales jugo de frutas de 100%
- No se olvide leche baja en grasa o sin grasa
- Proporcione comidas regulares nutritivas que tengan alto contenido de calcio (por ejemplo, brócoli o espinacas).



Limite las bebidas las cuales contienen los siguientes ingredientes:	
Almíbar de maíz de alta fructosa	Sacarosa
Jugo – de fruta concentrado	Caña de azúcar
Endulzante de maíz	Azúcar pura
Miel	Melaza
Azúcar morena	Almíbar de arce

## Festival de Linternas

El año Nuevo chino termina en un festival de linternas. Las linternas pueden ser pintadas con pájaros, animales, flores, o escenas de leyendas históricas. La gente guinda linternas alumbradas en templos, o las usan durante la noche en un festival de la luna llena.

### LINTERNAS PAPEL

Materiales: papel de construcción de color, cinta, grapadora o goma o, regla, tijeras.

- doble un pedazo de papel rectangular a la mitad, haciéndolo un rectángulo largo y Delgado.
- Haga alrededor de unas doce cortadas a lo largo del lado doblado. No corte hasta el borde del papel.
- Desdobra el papel. Une los lados cortos con goma o grapa.
- Corte un pedazo de papel de 6 pulgadas de largo y ½ pulgada de gruesa.
- Une el papel de un lado del papel con goma o grapa – eso va a server como el mango de la linterna.



## Zesty Tostada

### Ingredientes

1. Tostada
2. Frijoles refritos sin grasa, frijoles negros o frijoles rojos
3. Queso jack, bajo en grasa, rallado
4. Rebanadas de aguacate
5. Rebanadas de tomate

### Instrucciones

Ponga los frijoles, el queso rallado, el tomate y el aguacate en la tostada. Sírvala con leche baja en grasa.

Cortesía del CDC, el Conserje para Dietas de CA y por fatsmack.org