



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

La lactancia materna ayuda para que el bebé desarrolle dientes y mandíbulas fuertes. Los bebés que se alimentan con pecho son menos propensos a tener problemas del habla, dentales o a necesitar frenos más adelante.

Otras maneras de ayudar al bebé a tener dientes y huesos sanos:

- Limpie las encías y dientes del bebé todos los días con una toallita suave y limpia, o con un cepillo de dientes suave.

Su hijo debe ir a un dentista pediátrico cuando le salga el primer diente, generalmente entre los 6 y 12 meses. Consejos útiles para tener una sonrisa sana: <http://www.aapd.org/foundation/hints.asp>

- Después de que le empiecen a salir los dientes al bebé, ayude a cepillárselos por lo menos 2 veces al día. Trate de cepillarle los dientes después de cada comida. Use una cantidad muy pequeña de pasta dental con fluoruro para cepillarle los dientes.
- Límitele el consumo de golosinas, jugo y refrescos azucarados.
- Dele de comer alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D.

Fold in half with text facing out, and glue or staple page together

Panqueques de avena "Los favoritos"

Ingredientes:

1½ tazas de copos de avena
1½ tazas de yogur natural bajo en grasa
½ taza de leche sin grasa
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
1 cucharada de azúcar morena

¼ taza de aceite de canola
Pizca de sal
½ taza de harina de trigo o de trigo integral
½ cucharadita de bicarbonato de soda
Pizca de nuez moscada (opcional)

Instrucciones:

Mezcle el yogur y la leche, agregue la avena. Deje reposar de 5 a 10 minutos. Agregue los huevos, la vainilla, el endulzante y el aceite. Mézclelos bien. Agregue los ingredientes secos y mezcle bien. Ponga una sartén a calentar a temperatura media. Para cada panqueque, vierta ¼ taza de la masa en la sartén caliente y extienda la masa un poco. Cocine hasta que se formen burbujas encima, dele la vuelta y cocine el otro lado hasta que dore.