



¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

# Adult Care

boletín de información: Ideas para Bocado



### Consejo de salud

los plátanos son ricos en potasio y ayuda a prevenir los calambres musculares, especialmente cuando se toman diuréticos recetados para la alta presión arterial.

### por la mañana

**pan tostado:** un bagel o pan integral con queso crema. También puede usar crema de cacahuete o de almendras, sin sal y sin azúcar para acompañar su pan tostado. Finalmente, agregue pasas o arándanos secos.

**frutas frescas o secas:** manzanas, duraznos, ciruelas, uvas, fresas, peras, albaricoque (chabacano), cerezas, naranjas o sandía.

**huevos cocidos/duros:** un alimento fácil, con alto contenido de proteínas y con grasa saludable para energía. Utilice condimentos sin sal.

**grano integral:** tome una barra saludable de granola de grano integral.

### una buena mezcla por la mañana

**suave y fácil:** Use su licuadora para mezclar sus frutas y vegetales favoritos para una bebida súper nutritiva. Puede añadir el jengibre fresco para estimular su sistema inmunológico.

**jugo de oro:** ¡1-2 cucharadas de proteína en polvo mezclados con 100% jugo de naranja fresco y una bola de sorbet de vainilla como postre!

### hechos: el azúcar promueve la caries

El azúcar puede ser delicioso pero malo para los dientes. El azúcar alimenta las bacterias en la boca que puede conducir a la caries. **Recuerde enjuagar su boca con agua después de consumir alimentos o bebidas azucaradas.**

### energía al medio día

**buena combinación:** vegetales crudos (brócoli, zanahorias, coliflor apio, rebanadas de pepino) con aderezo bajo en grasa.

**apio relleno:** apio crudo rellenos de queso crema o de almendras sin sal y sin azúcar o crema de cacahuete.

**huevos rellenos deliciosos:** huevos rellenos (cocidos/duros) con su mezcla favorita. En lugar de mayonesa, use yogurt natural y sazónador sin sal.

**pescado crujiente:** en pedazos crujientes de pan de grano integral agregue atún.

**frutas frescas o secas:** manzana, durazno, ciruela, uvas, fresas, peras, albaricoque (chabacano), cerezas, naranja o sandía.

**delicias ala mano:** Tome un puño (una ración) de mezcla de nueces y frutas secas (trail mix) para satisfacer sus antojos y proporcionarle energía por la tarde.

**premio deliciosos:** ocasionalmente puede premiarse con una galleta de avena o de crema de cacahuete con nueces.

### consejo: tome agua al anochecer

Si a usted le da sed antes acostarse, tome agua y no jugo de fruta o refrescos. El agua mantendrá su boca más limpia, evitando las bacterias que pueden conducir a la caries. **Cepílese los dientes antes de dormir.**

### antes del gimnasio

**en un rollo:** 1 plátano en rebanadas acompañado de germen de trigo o en almendras picadas.

**yogurt:** una taza de yogurt con almendras.

**oro líquido:** ¡1-2 cucharadas de proteína en polvo mezclados con su jugo favorito o mezclado con 1 taza de avena cocida, 30 gramos de nueces y medio plátano.

### antojos por la noche

**ligero y delicioso:** palomitas de maíz, sin sal, acompañadas con un poco de queso Parmesano.

que bueno el centeno: galletas integrales o de centeno cubiertas con queso o requesón y tomates rebanados

que es eso, el queso: queso en tiras o un par de rebanadas de su queso favorito.

alta proteína: claras de huevo revueltas con salsa fresca y una rebanada de queso sin grasa.

**jugo de oro:** 1-2 cucharadas de proteína en polvo mezclados con 100% jugo de naranja fresco y una bola de sorbet de vainilla.