



¡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.