

## Permanezca saludable adonde vaya

Sherry Ratliffe, 36, tiene dos hijos. Ella es la primera en despertarse a la mañana y empaqueta los almuerzos de su familia mientras los ayuda a estar listos y salir a la puerta a tiempo. Generalmente alimenta a los niños con un tazón de su cereal favorito y se saltea su propio desayuno. Si hay tiempo, a veces toma una rosquilla y café mientras viaja a su oficina.

Las cosas no se calman al final del día: en el camino a casa, a menudo se detiene en un minimercado para tomar un refrigerio antes de dejar a los niños en la práctica de fútbol o en las lecciones de música.

"Sé que comer a las apuradas a veces significa prestarle menos atención a lo que es saludable y más atención a lo que es conveniente", dice Sherry. "Pero con todas las actividades que hace mi familia, me resulta muy difícil asegurarme de mantener saludables nuestras meriendas y comidas a las apuradas".



## Conveniencia a un costo

"En la última visita al dentista de mi hija Rebecca, el dentista encontró dos nuevas caries", dice Sherry. "Siento que debería ponerle más atención a qué tipo de alimentos están comiendo los niños como refrigerios".

Ella tiene razón. Los azúcares en muchos alimentos convenientes, como los cereales para el desayuno, las barras para reemplazar las comidas y las bebidas energizantes, aumentan el riesgo de desarrollar caries. Las bacterias se alimentan del azúcar y producen ácidos que provocan las caries del diente.

No solo son los dulces los que pueden causar problemas: los hidratos de carbono refinados con almidón de las papas fritas, el pan, las pastas y las galletas saladas pueden ser igual de perjudiciales para los dientes. Los almidones permanecen en la boca y se rompen en azúcares simples, que alimentan las bacterias y los ácidos que causan caries.

Y, es importante recordar que el azúcar es azúcar, ya sea natural o no.

"Pensé que estaba haciendo algo bueno por la salud y los dientes de mis hijos cuando les daba jugo de frutas para beber en lugar de refrescos", dice Sherry. "Pero el dentista me explicó que el jugo de frutas puede ser igual de perjudicial para los dientes debido a que es una fuente concentrada de azúcares y algunas veces ácidos. Me sorprendí mucho al saber esto".

## Refrigerios más inteligentes

Siga estos consejos para ayudar a mantener su sonrisa saludable cuando esté escaso de tiempo:

- Piense en los refrigerios como minicomidas. Elija los alimentos integrales, ricos en nutrientes que usted sabe que son nutritivos, como frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasas.
- Planifique con anticipación. Mantenga a mano una variedad de refrigerios nutritivos listos para comer, como galletas de agua integrales, queso bajo en grasas y frutos secos.
- Reemplace el cereal para el desayuno repleto de azúcar y las rosquillas con alto contenido de carbohidratos por frutas, yogur o avena para obtener una rápida comida matutina.
- Las frutas y verduras frescas, como las manzanas, las zanahorias y el apio, ayudan a estimular el flujo de saliva, están llenas de vitaminas y minerales y ayudan a eliminar la placa y las partículas de comida de los dientes.
- El queso y el yogur son refrigerios sencillos, portátiles que proporcionan calcio y otras vitaminas y minerales para fortalecer los dientes.
- Si bebe jugo, use un sorbete para minimizar el contacto con sus dientes.
- Enjuague su boca con agua o cepíllese los dientes con pasta dental con flúor inmediatamente después de terminar sus refrigerios.