



## Wellness Nutrition Fun Facts

Bienestar de Nutrición  
Datos Curiosos

Febrero 2011

### **MES NACIONAL DEL CUIDADO DENTAL DE LOS NIÑOS**



¡Buena Salud Oral Comienza Temprano!!

1. Asegúrese de que su hijo se cepille los dientes dos veces al día.
2. Ayude a su niño a comer alimentos sanos y nutritivos y evitar una gran cantidad de bocadillos entre comidas
3. Use una pasta dental con fluoruro para niños mayores de 2 años de edad. *Recuerde:* Sus niños sólo necesitan una gotita-tamaño de un chicharo de pasta dental en el cepillo.
4. Si su agua potable no es fluorada, hable con su dentista sobre la mejor manera de proteger los dientes de su niño.

<http://www.cdc.gov/oralhealth/topics/child.htm>

WIC recomienda llevar a su hijo al dentista alrededor de 1 año de edad. Hable con su dentista de familia acerca de cuándo le gustaría ver a su hijo(a) para su primer visita.

“Tazas de Entrenamiento” están destinados a ser utilizados como un paso en el desarrollo de su hijo. A largo plazo-el uso del "vasito" puede conducir a la caries.

#### Consejos Para los Padres:

Destete del biberón a un año. Utilice "tazas de entrenamiento" sólo como un paso intermedio entre el biberón y el vasito.

Anime el uso de tazas abiertas.

Ponga solamente el agua en “tazas de entrenamiento”.

Las mejores “tazas de entrenamiento” para utilizar son las que no son de prueba de derramamiento. Quite la válvula de la prueba del derramamiento si la “taza de entrenamiento” de su niño no tiene uno

#### COMPRE INTELIGENTEMENTE

¡Compruebe antes de comprar! Sostenga la bolsa o caja y mire en la parte inferior de cualquier fruta o verdura que este aplastada o con moho. ¡El embalaje debe proteger el producto!!

Departamento de Salud de South Dakota--Programa de WIC

## Amamantamiento:

¡Papá también puede ayudar!

- Ayude a consolar a su bebé si llora arullandolo y abrazandolo.
- Ayude a preparar las comidas y bocadillos para su familia.
- Dé a bebé un baño y cambie el pañal.
- ¡Anime a mamá si ella está amamantando! ¡Dígale que ella es una buena madre y usted esta orgulloso de ella!
- Lleve bebé a mamá en medio de la noche para que ella no tenga que levantarse
- ¡Si usted tiene otros hijos, llevelos a jugar para que se sientan especiales!



## EL RINCÓN DEL COCINERO:

### Cazuela de Burrito

8 tortillas de trigo integral pequeñas    ½ cebolla roja pequeña, cortada en cubitos  
2 tazas de frijoles refritos sin gras    1 ½ libra de carne molida sin grasa  
1 ½ taza de queso reducido en grasa    1 ½ taza de salsa  
1 chile jalapeño fresco picado (opcional)

1. Precaliente el horno a 350 °.
2. Corte 5 de las tortillas en tiras, alrededor de ½ pulgada en ancho, y dejar a lado. Cubra el fondo de una cacerola 9x13 pulgadas con las tortillas restantes.
3. Extienda una capa de frijoles refritos sobre las tortillas.
4. Rocíe un skillet grande con aceite de aerosol y coloquelo sobre fuego mediano. Agregue la cebolla y la carne y el sauté por cerca de 5 minutos rompiendo el exceso de carne con una cuchara. Enjuague el exceso de grasa. Revuelva en la salsa.
5. Extienda la mezcla de carne sobre los frijoles refritos y espolvorear con chile de jalapeño.
6. Cubra con tiras de tortilla y queso.
7. Hornear unos 10 minutos o hasta que el queso se haya derretido.
8. Sirva con crema agria, tomate y aguacate picado.