

Nutrición para la salud bucodental

Una dieta equilibrada y nutritiva no sólo es importante para tu salud general, sino también para tu salud bucodental. Los alimentos que ingerimos aportan los nutrientes que el cuerpo, los huesos, los dientes y las encías necesitan para renovar los tejidos y ayudar a combatir las infecciones y las enfermedades.



Lista de alimentos



29 ingredientes

FRUTAS

- 1 Cal
- 2 cucharadas Zumo de lima
- 1 taza Fresas

DESAYUNO

- 2 cucharadas
Mantequilla de cacahuete natural

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 2/3 de cucharadita Sal marina

CONGELADO

- 1 taza Coliflor congelada
- 1 taza Mango congelado

VERDURAS

- 2 Calabaza de bellota
- 1 Zanahoria
- 6 Setas Cremini
- 3 Ajo
- 3 tallos Cebolla verde
- 1 taza Hojas de col rizada
- 2 Pimiento rojo
- 2 hojas Romaine
- 1 cucharada Setas de tomillo
- 1 Tomate
- 1 Cebolla amarilla

EN CAJA Y EN LATA

- 1/2 taza Arroz integral
- 1 taza Lentejas
- 1/2 taza Caldo de verduras

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 8 onzas Pechuga de pollo cocida

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1 cucharadita
Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas Aceite de sésamo
- 2 cucharaditas Tamari

FRÍO

- 4 Huevo
- 1 1/2 tazas Leche de coco natural

OTROS

- 1/4 de taza
Proteína en polvo de vainilla
- 1/4 de taza Agua



Revuelto de verduras con fresas



7 ingredientes



15 minutos



1 ración

DIRECCIONES

1. Bate los huevos en un bol y condimenta con la mitad de la sal. Reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Cocina los pimientos durante unos cinco minutos o hasta que estén tiernos y apenas dorados. Añade el tomate y la cebolla verde y cocina durante dos o tres minutos más hasta que los tomates se hayan ablandado. Sazona las verduras con el resto de la sal.
3. Empuja la mezcla de verduras hacia un lado de la sartén y vierte los huevos en el lado vacío. Remueve los huevos con frecuencia mientras se cocinan e incorpora las verduras al huevo una vez que los huevos estén bien cocidos. Sirve con fresas y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Es mejor disfrutarlo inmediatamente.

Más sabor

Añade hierbas y especias secas como ajo en polvo o perejil.

No hay pimiento rojo

Utiliza cualquier color de pimiento.

Me gusta el picante

Añade escamas de pimienta roja o chile jalapeño.

No hay fresas

Sirve con otra fruta en su lugar.

INGREDIENTES

- 4 Huevo
- 1/8 cucharadita Sal marina (dividida)
- 1 cucharadita Aceite de oliva virgen extra
- 1 Pimiento rojo (finamente picado)
- 1 Tomate (mediano, cortado en dados)
- 1 tallo Cebolla verde (picada)
- 1 taza Fresas (picadas)

NUTRICIÓN

Calorías	424	Colesterol	744mg
Grasa	125g	Sodio	634mg
Carbohidratos	24g	Vitamina A	6964IU
Proteína	7g	Vitamina C	256mg
Carbohidratos	13g	Calcio	155mg
Proteína	29g	Hierro	5mg



Calabaza rellena de arroz y lentejas



10 ingredientes



45 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C) y forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Corta la calabaza por la mitad y saca las semillas y los hilos. Sazona la carne de la calabaza con un tercio de la sal y colócala con la carne hacia abajo en la bandeja del horno. Hornea durante 35 a 40 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
3. Mientras tanto, cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
4. Añade el caldo a una sartén grande con las cebollas y el ajo. Cocina a fuego medio hasta que las cebollas hayan empezado a ablandarse, unos 3 minutos. Añade los champiñones, el tomillo y la sal restante. Sigue cocinando de 3 a 5 minutos más hasta que las setas empiecen a ablandarse.
5. Añade las hojas de col rizada y las lentejas y el arroz cocidos. Remueve para combinar.
6. Coloca la mezcla de arroz y lentejas en la calabaza horneada. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta cuatro días.

Tamaño de la porción

Una porción equivale a media calabaza y aproximadamente una taza del relleno de lentejas y arroz.

Recubrimientos adicionales

Hierbas frescas, copos de pimienta roja o pimienta negra recién molida.

No hay calabazas de bellota

Utiliza una variedad diferente de calabaza o batata.

Sin caldo de verduras

Utiliza agua en su lugar.

INGREDIENTES

- 2 Calabaza de bellota (grande)
- 1/2 cucharadita Sal marina (dividida)
- 1/2 taza Arroz integral
- 1/2 taza Caldo de verduras
- 1 Cebolla amarilla (picada)
- 3 Ajo (diente, picado)
- 6 Champiñones Cremini (grandes, en rodajas)
- 1 cucharada Tomillo (fresco)
- 1 taza Hojas de col rizada (finamente picadas)
- 1 taza Lentejas (cocidas, enjuagadas)

NUTRICIÓN

Calorías	253	Colesterol	0mg
Grasa	1g	Sodio	391mg
Carbohidratos	55g	Vitamina A	1142IU
Proteína	9g	Vitamina C	32mg
Carbohidratos	4g	Calcio	114mg
Proteína	9g	Hierro	5mg



Ensalada de pollo con cacahuets y lima en tarro de cristal



10 ingredientes



10 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Combina la mantequilla de cacahuete, el zumo de lima, el agua, el tamari y el aceite de sésamo en un bol pequeño. Divide el aderezo entre los tarros. Añade el pollo al aderezo en el fondo de los tarros.
2. Añade el pimiento, la zanahoria y la cebolla verde a los botes, seguidos de la lechuga romana. Cuando esté listo para comer, agítalo bien y viértelo en un bol. Que aproveche.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Tamaño de la porción

Para esta receta se utilizaron tarros de mason de 16oz (473 mL). Una porción es un tarro de albañil.

Sin frutos secos

Utiliza mantequilla de semillas de girasol en su lugar.

Más sabor

Añade al aderezo ajo, jengibre, copos de pimienta roja o edulcorante líquido de su elección.

Hazlo vegano

Utiliza garbanzos o lentejas en lugar de pollo.

No Tamari

Utiliza aminos de coco o salsa de soja en su lugar.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas Mantequilla de cacahuete natural
- 2 cucharadas Zumo de lima
- 1/4 de taza Agua
- 2 cucharaditas Tamari
- 2 cucharaditas Aceite de sésamo
- 8 onzas Pechuga de pollo cocida (cortada en cubos)
- 1 Pimiento rojo (mediano, picado)
- 1 Zanahoria (mediana, cortada en palitos)
- 2 tallos Cebolla verde (picada)
- 2 hojas Romaine (picada)

NUTRICIÓN

Calorías	358	Colesterol	118mg
Grasa	17g	Sodio	429mg
Carbohidratos	15g	Vitamina A	13579IU
Proteína	5g	Vitamina C	87mg
Carbohidratos	7g	Calcio	63mg
Proteína	41g	Hierro	2mg



Batido de mango y lima



5 ingredientes



5 minutos



1 ración

DIRECCIONES

1. Añade todos los ingredientes a una batidora y bátelos hasta que estén suaves. Vierte en un vaso y disfruta.

NOTAS

Recubrimientos adicionales

Añade espinacas, aguacate, col rizada, piña o semillas de chía a tu batido.

Sin leche de coco

Utiliza leche de almendras o de avena.

Proteína en polvo

Esta receta fue desarrollada y probada utilizando una proteína en polvo de origen vegetal. Si utilizas otro tipo de proteína en polvo, ten en cuenta que los resultados pueden variar.

INGREDIENTES

- 1 taza Mango congelado
- 1 taza Coliflor congelada
- 1 Limón (grande, con cáscara y zumo)
- 1/4 de taza Proteína en polvo de vainilla
- 1 1/2 tazas Leche de coco natural (sin azúcar, del cartón)

NUTRICIÓN

Calorías	348	Colesterol	4mg
Grasa	9g	Sodio	127mg
Carbohidratos	47g	Vitamina A	2574IU
Proteína	8g	Vitamina C	130mg
Carbohidratos	36g	Calcio	845mg
Proteína	23g	Hierro	2mg