

¡EL QUESO es 'mozza-bueno' para tus dientes!

Una lección con enfoque culinario para padres y maestros

El calcio es un nutriente que todos los seres vivos necesitan y un nutriente es algo que todas las cosas vivientes necesitan para sobrevivir. El calcio es también un mineral y es el mineral que más tenemos en nuestros cuerpos. De hecho, el 99% del calcio en nuestros cuerpos se encuentra en nuestros huesos y dientes.



DATOS DIVERTIDOS:

- El calcio es importante para los niños porque les ayuda a crecer huesos y dientes fuertes. También fortalece el esmalte (la parte dura en el exterior del diente) y el hueso de la mandíbula.
- Muchos alimentos tienen calcio, pero hoy nos enfocamos en el queso. El queso se produce de las proteínas y grasas de la leche y hay más de 1000 diferentes tipos de quesos.
- Los niños necesitan consumir aproximadamente 1300 mg de calcio cada día. Por ejemplo, una rebanada de queso mozzarella tiene unos 200 mg de calcio. ¿Cuántas rebanadas de queso necesitarías para llegar a 1300 mg al día?
- Otras buenas fuentes de calcio son el brócoli y el salmón.

RECETA DE MINI PIZZAS DE QUESO

LO QUE VAS A NECESITAR:

- 4 panecillos (muffin) ingleses, tostados y cortados a la mitad
- ½ taza de salsa de pizza
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado

LO QUE VAS A HACER:

1. Precalentar el horno a 400° F.
2. Colocar las mitades de pan en una bandeja de horno cubierta con papel de aluminio; untar la salsa de pizza sobre cada mitad.
3. Cubrir con los quesos.
4. Hornear entre 8 y 10 minutos y ¡disfrutar!

PREGUNTAS 'QUESILLO' PUEDES HACER:

¿Por qué crees que es importante que los niños desarrollen dientes y huesos fuertes temprano?

Con el tiempo, nuestros huesos se debilitan. Los niños con huesos fuertes tienen una mayor probabilidad de evitar la debilidad ósea más adelante en la vida.

¿Dónde se encuentra la mayor parte del calcio en nuestros cuerpos?

La mayor parte del calcio en tu cuerpo se encuentra en tus huesos y dientes.

¿Qué es el esmalte dental?

El esmalte dental es la parte dura del exterior de tu diente. Ayuda a proteger los dientes contra la caries y se considera la sustancia mineral más dura de tu cuerpo, incluso ¡más fuerte que los huesos!