



TUS HIJOS

LAS ALMENDRAS PREVIENEN LA CARIES

Las almendras son un fruto seco de obligada presencia en la dieta de los niños y no sólo por su alto contenido en calcio y en magnesio, dos minerales esenciales en el proceso de crecimiento de los huesos, sino también por su considerable aporte en flúor. Este otro componente de los dientes y de la estructura ósea, aparte de reforzar el esqueleto, protege el esmalte dental, reduciendo el riesgo de caries. Por todas estas razones, es una excelente costumbre enriquecer el yogur o los cereales del desayuno con una cucharadita de almendras picadas o ligar con este fruto seco y pan duro las salsas que prepares.

