



MARIAM

GEVORGYAN

Nos muestra su *Dulce Creatividad*



NUTRIÓLOGA **LÍA KIMÚ**
¿POR QUÉ IR A UN NUTRIÓLOGO?



DRA. **MARTHA TREVIÑO CANTÚ**
CUIDADO DE DIENTES EN LOS PEQUEÑOS



MENSAJE DE LA DIRECTORA

Síguenos

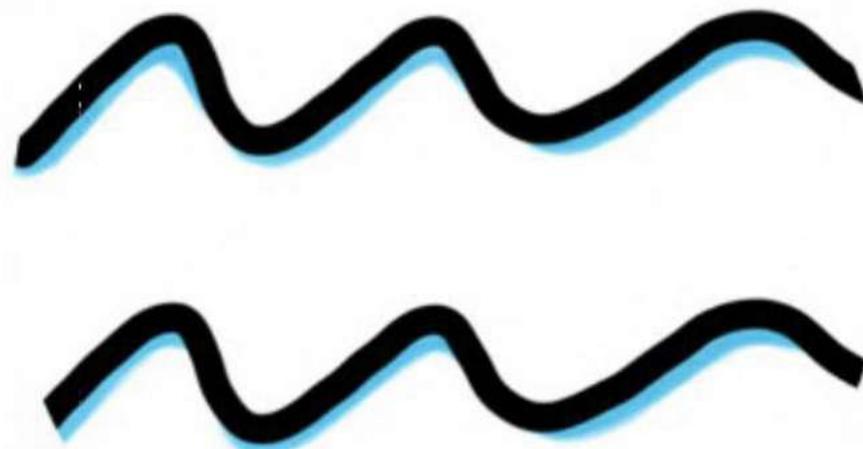


EN ESTOS TIEMPOS DIFÍCILES, NO NOS QUEDA MAS QUE DESEARLES PAZ, AMOR Y ESPERANZA, SABEMOS QUE LA SITUACIÓN SE VIVE DISTINTO EN CADA POSICIÓN ECONÓMICA PERO AÚN ASÍ TODOS SALDREMOS ADELANTE DE ESTA, ESTAMOS EN UN MOMENTO DE APRENDIZAJE QUE TAL VEZ TODOS NECESITÁBAMOS, EL MUNDO COMENZÓ A CAMINAR TAN A PRISA QUE YA NO DISFRUTÁBAMOS DE LAS PEQUEÑAS COSAS QUE EN VERDAD VALEN LA PENA.

EL EQUIPO DE PRENSA ACUARIO ESTÁ CON USTEDES Y LOS SEGUIREMOS ACOMPAÑANDO EN ESTE CAMINO.

GRACIAS POR COMPARTIRNOS DE TÚ TIEMPO.

ELIZABETH ORTIZ



DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

DIRECTORA CREATIVA
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

DISEÑO PORTADA
JESÚS ABREGO PARRA

COLABORADORES

LÍA KIMÚ
MARTHA TREVIÑO CANTÚ
LUIS GERARDO ANDRADE

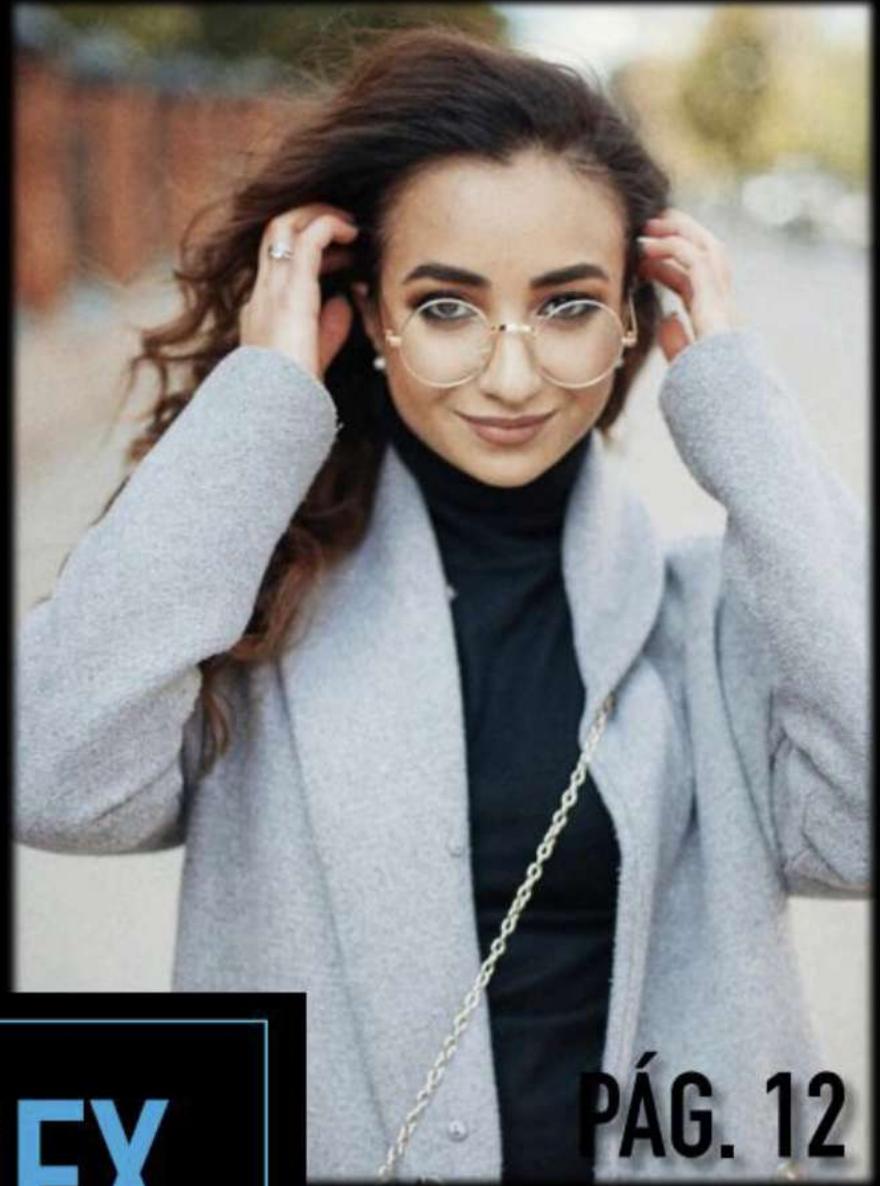
CONTACTO

PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM
Y/O
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

5¿ SABÍAS QUE...?

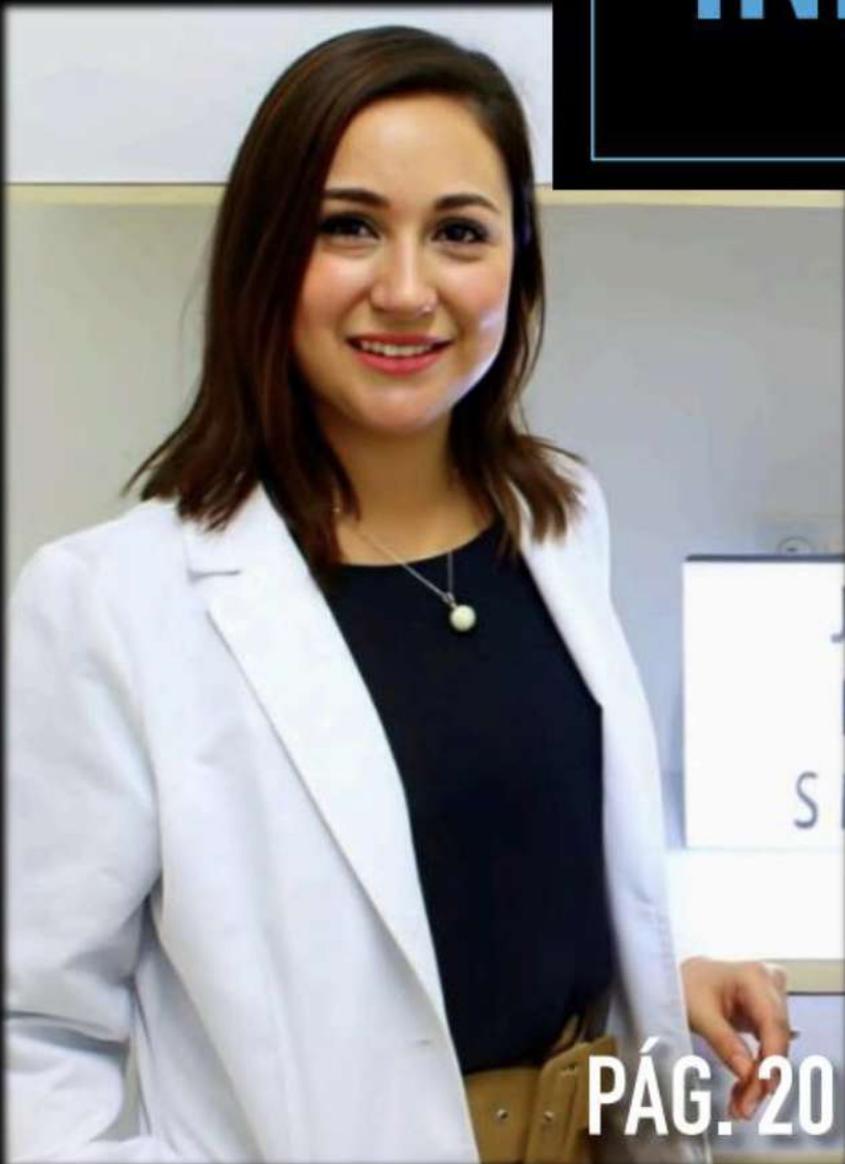
9¿ POR QUÉ IR A UN NUTRIÓLOGO?

12ENTREVISTA A MARIAM GEVORGYAN



PÁG. 12

INDEX



PÁG. 20

EL DESORDEN TIENE SU SIGNIFICANDO..... 17

ODONTO-TIPS..... 20

ENSEÑAR A NIÑOS A RESPETAR..... 23



\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)



0%
DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por **\$1500** en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763



DISEÑO & ILUMINACIÓN

PRENSA ACUARIO SE SOLIDARIZA CONTIGO EN ESTA CONTINGENCIA, EN DONDE LOS NEGOCIOS LOCALES QUE TENDRÁN GRANDE IMPACTO POR LA CUARENTENA.

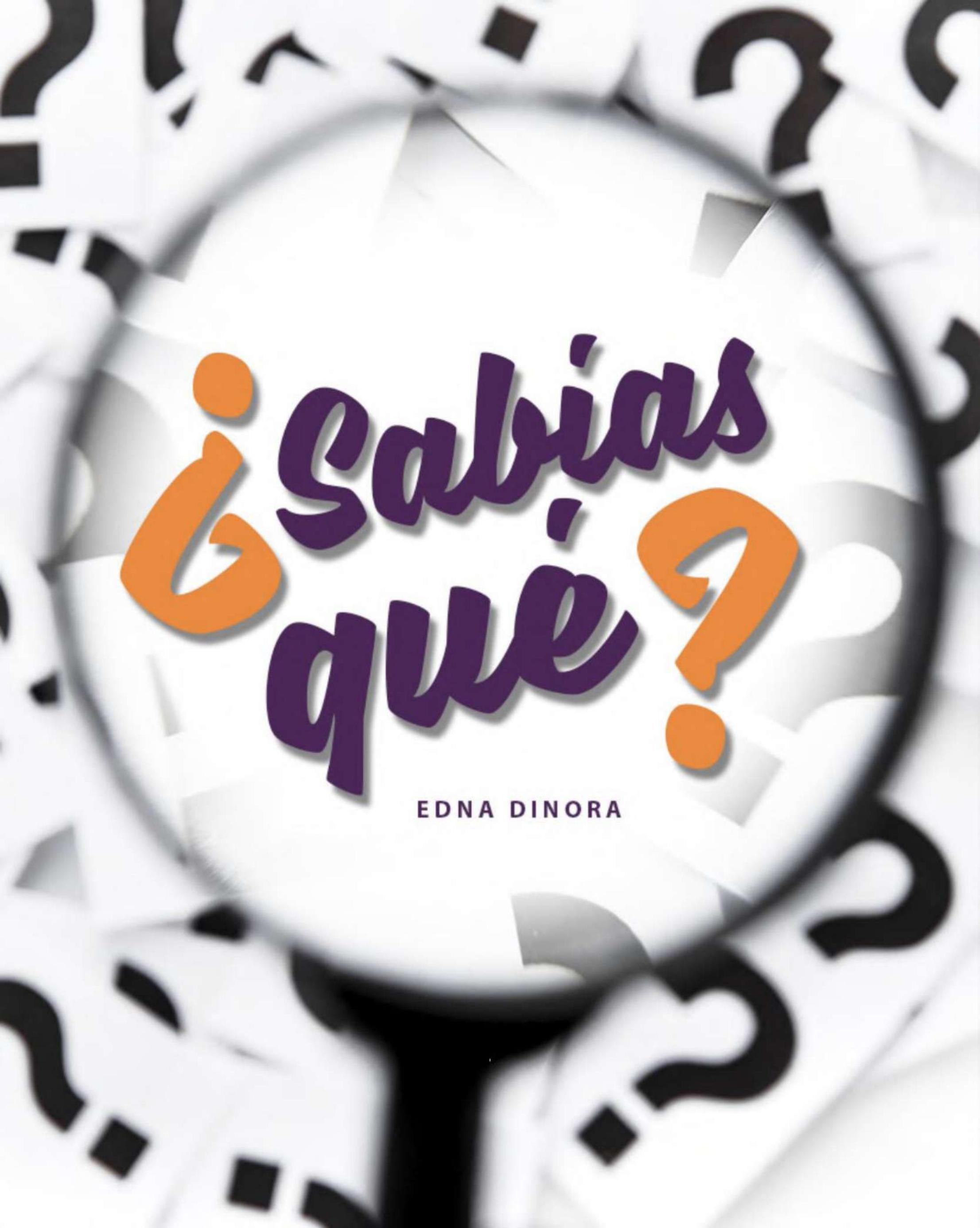
ANÚNCIATE CON NOSOTROS DURANTE ESTOS DIFÍCILES MOMENTOS DE MANERA TOTALMENTE GRATUITA.



ENCANTIA SHOW



818-690-4590



**¿Sabías
que?**

EDNA DINORA



En el antiguo Egipto,

La sombrilla tenían un significado religioso, ya que representaba a Nut, dios del cielo; sólo los nobles la podían usar.

?



Un litro de agua de mar

Contiene dos cucharadas y media de sal de mesa.



El australiano **William Lawrence Bragg** (1890-1971) se convirtió en el ganador más joven del Premio Nobel de Física , 1915. Con tan solo 25 años de edad.

Las manzanas son de la misma familia que las rosas, así como las almendras de los duraznos.



En **Árabe**, la palabra camello (camelus dromedarios) es "ata allah", qué significa "regalo de Dios".

?

i

La fruta con mayor contenido de **vitamina C**, son las **fresas** más que las naranjas o los limones.



Cuenta la leyenda que **Isabel la Católica** solo se bañó dos veces en su vida. Rara costumbre de la realeza.

Yulline
Animation & Design

DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning
PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810





sigiLabs

web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com

¿Por qué ir a un Nutriólogo?





Lía Kimú

Licenciada en Nutrición y Health Coach



Página Facebook

KIMÚLife&nutrition-Veganfriendly

Perfil de Facebook

Nutrióloga Lía Kimú



lia_kimu

La salud es uno de los elementos más importantes en la vida, de ella dependerá que realicemos distintas actividades de manera satisfactoria, la salud o la pérdida de la misma está determinada por un sinfín de factores, actualmente se sabe que uno de los más relevantes es nuestra alimentación, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) Las enfermedades crónicas no transmisibles son responsables del 77 por ciento del total de muertes en México.

Una enfermedad crónica no transmisible se define como una afección de larga duración y que mantienen una progresión lenta, por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes entre otras. El factor en común de estas enfermedades es el estilo de vida, por ello la prevención consiste en reducir factores de riesgo como lo son: consumo de tabaco, inactividad física, dietas malsanas y uso nocivo de alcohol. Es aquí donde el nutriólogo se convierte en pieza clave para la prevención de estas enfermedades.

Dieta personalizada

Un nutriólogo creará para ti una dieta personalizada con base a tus necesidades, a menudo repito

en consulta que ir con el nutriólogo es como ir a que te hagan un traje a la medida, ya que para crear tu plan de alimentación nos basamos en múltiples factores, por ejemplo: estatura, medidas de cintura, cadera, abdomen, peso, porcentaje de grasa, edad, sexo etc. Una dieta debe ser personalizada, por ello es desaconsejable seguir dietas de internet o hacer dietas que fueron creadas para otras personas.

Cambio de hábitos

El proceso debe de ser gradual, no pongas en riesgo tu salud buscando soluciones rápidas, como aquellas dietas que te prometen perder 5 kilos en 1 semana, de nada servirá perder peso si no afianzas buenos hábitos alimenticios, el peso perdido volvería a subir al retomar tu rutina normal, un nutriólogo te lleva de la mano por todo un proceso, en el cual desarrollarás buenos hábitos alimenticios aprendiendo recursos que puedan ser aplicados en tu vida diaria.

Control de peso y prevención de enfermedades

La obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que

puede ser perjudicial para la salud. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. El nutriólogo es el profesional capacitado para atender estos factores de riesgo.

Si eliges o tienes que acudir con un nutriólogo y llevar un plan de alimentación, piensa que una dieta saludable no consiste en solo comer lechuga y cosas aburridas, no se trata de privarte de los alimentos que te gustan y morir de hambre, de lo que se trata es de aprender a elegir inteligentemente la comida. Preferir aquella que te haga sentirte bien y lleno de energía, cuidar nuestra alimentación no es una cuestión de lujo, es una prioridad y un acto de amor propio.

Como recomendación extra ten en cuenta que cada nutriólogo tiene su estilo, personalidad y especialidad, elige uno con el que te sientas en confianza así el tratamiento será más llevadero, asegúrate que tenga cedula profesional y buenas recomendaciones.

Anímate a dar el paso a una vida saludable, Hazlo ahora. A veces después se convierte en nunca.

UNA NOVELA EXCITANTE

"Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana"



ADQUIÉRELO:



@ordz.elizabeth



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE INSTAGRAM

M

A

R

I

A

M

ELIZABETH ORTIZ

G
E

V

O

R

G

Y

A

N



Mariam es una mujer empresaria de 27 años, es originaria de Moscú, Rusia, donde tiene un negocio de Pasteles, el cual ha tenido una gran aceptación debido a sus habilidades y creaciones en cada uno de ellos..

Gevorgyan desde muy pequeña supo lo que le apasionaba; "No tuve un comienzo brusco con la cocción. Cuando era niña, me gustaban las diferentes recetas interesantes y me gustaba cocinar algo para mi familia. Cuando crecí, siempre hacía pasteles para mis parientes. Entonces, comencé a hacer pasteles profesionalmente y esto fue en 2015 después de recibir mi primer pedido comercial. Desde ese momento es mi amado trabajo.

Después de que decidí que quería ser pastelero, intenté conseguir un trabajo en paste-

leerías, pero en cada una de ellas, desafortunadamente, nadie quería reclutarme por falta de experiencia y educación especial. Todo el tiempo me ofrecieron un trabajo similar: esculpir algo o untar pasteles con crema para la producción en masa. Por supuesto que no quería hacerlo. Siempre supe con certeza que quiero crear y expresarme para hacer pasteles interesantes. Y justo entonces decidí comenzar mi propio camino. Cuando aparecieron diferentes ideas en mi cabeza, las transferí al papel primero y luego pensé en cómo realizarlas en la vida. Vi muchos videos, experimenté constantemente y cometí muchos errores. Ahora mirando mis primeros pasteles, me estoy riendo. Afortunadamente, con el tiempo y la experiencia, mi nivel ha mejorado."

Mariam trabaja arduamente en su negocio "Cakes by Mariam Gevorgyan" en donde por lo general, el proceso al realizar pasteles estándar, le llevan a esta joven artista 2 días hablando desde la cocción hasta el montaje y la decoración, si es una decoración muy complicada con figuras. Ya que modelar figuras lleva aún más tiempo, dependiendo de la complejidad.





FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE INSTAGRAM



a esta conocida pastelera para realizar pedidos internacionales, pero Mariam no ha logrado sentirse del todo lista para poder realizar sus envíos; "Mucha gente me escribe desde Estados Unidos, también hubo solicitudes de India y Suiza. Solía rechazar todas las solicitudes, porque los pasteles son una carga frágil para este tipo de envío y no estaba segura de cómo se entregarían. ¡Pero este año revisé este tema y espero que sea posible recibir pedidos del extranjero! Será un gran avance para mí, y sobre todo en mi crecimiento profesional."

Algo que logra diferenciar a Mariam de otros pasteleros que con el paso del tiempo, de la experiencia, podía realizar cosas que los demás por la razón que fuera, no se atrevían a hacer, fue ahí donde comenzó a desarrollar un estilo propio; "Para mi, este trabajo es principalmente una expresión de mí mismo, no

una producción en masa."

En estos años que lleva dedicándose a los pasteles y repostería, he encontrado un lenguaje en común con sus clientes para incluso mejorar las expectativas de cada uno de ellos. Entre los pasteles, que más ilusión le han generado cómo creadora nos comenta; "Hubo muchos de ellos en cada período, pero sin dudas es el primer pastel de bodas de varios niveles, a mí me pareció algo mágico debido al encaje, las flores de azúcar, Además, no puedo dejar de mencionar los pasteles de "Alicia en el país de las maravillas". Con cada pastel me meto en un cuento de hadas. Me encantan los temas de ficción, cómics, cuentos de hadas porque ayudan a expandir la imaginación y crear algo más allá del alcance. Y, por supuesto, el pastel con Moana fue un éxito, ¡No esperaba que fuera tan querido por todo

el mundo! ¡Yo estaba muy emocionada!"

Aún así, pensamos que su pastel más conmovedor, ha sido el de una mamá con alas cargando a su recién nacido; "Este es un pastel muy conmovedor. Fue hecho para la madre y el bebé al momento del alta del hospital de maternidad. En mi opinión, todas las mamás son como la personificación de los ángeles."

Mariam se ha ganado rápidamente el reconocimiento de la gente de su país y fuera de él, debido a su trabajo y creatividad, no deja de sorprender con sus diseños, su arte y el cómo relatarte una historia con pasteles.

Esperamos que pronto podamos disfrutar estos deliciosos pasteles de este lado del mundo.



Gevorgyan desde muy pequeña comenzó a su pasión por la repostería, aún y cuando en su familia no había alguien que se dedicara de lleno a este oficio, veía a su madre horneando pero solo para realizarle a sus hijos algo para la merienda, la misma Mariam comenta que veía que no le ponía el amor que ella siente al realizar sus pasteles; "No se de donde viene esta fascinación por los pasteles, en mi casa nadie se dedica a esto, tengo tres hermanas mayores de las cuales, sus carreras son completamente diferentes a la mía, la mayor es abogada, la de en medio es diseñadora de modas y ,a otra estilista, ¡Entonces no sé porque estoy enamorada de mi oficio"

hago pasteles separados para el día necesario durante la semana. Puede haber 5 pasteles por semana, dependiendo de la carga de trabajo y las vacaciones también. A veces hay muchos pedidos en un día y viceversa. Pero no puedo tomar muchos pedidos porque trabajo sola la mayor parte del tiempo, aunque ahora estoy trabajando solo con un escultor, que me ayuda con las figuras. Pero tengo planes de expandirme y contratar trabajadores."



El costo de sus creaciones es calculado en base de 1 kg de ingredientes y una suma adicional para la decoración, ha que existen diferentes complejidades de los pasteles. El precio promedio de un pastel escalonado es de 7,500 rublos que sería alrededor de 2,371 pesos mexicanos.

Bueno, ahora nos preguntamos; ¿Cuántos pasteles realiza Mariam por semana / mes? "Cuando tengo todos los pedidos para la próxima semana, selecciono 1 día para hornear pastelitos el sábado o domingo. Y después

Algunas personas de diversos países e inclusive del otro lado del mundo, ya han contactado





@cakes_mariamgevorgyan



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE INSTAGRAM



El Desorden tiene su Significado en Nuestro Hogar

EDNA DINORA



Los seres humanos emitimos mensajes y señales de acuerdo con el acomodo de nuestros objetos personales, incluso en nuestros cajones. La acumulación de objetos es una forma de emitir señales; demasiados objetos emiten la señal de saturación de ideas, proyectos y planes totalmente confusos, muy poco estructurados y definidos.

El desorden altera el tao o el camino para obtener nuestras metas. Bloquea las vías de acceso de oportunidades y nos hace perder tiempo, que puede ser valiosísimo para estructurar de manera ordenada y disciplinada nuestro plan de vida.

Dependiendo del lugar donde se acumule el desorden, es el mensaje o señal que se está emitiendo:

- Si hay desorden u objetos amontonados en la entrada de la casa, se interpreta como miedo a relacionarse con otras personas.
- Si hay desorden u objetos amontonados en el clóset, el mensaje es que no se tiene el control sobre el análisis y el manejo de las emociones.
- Si hay desorden u objetos amontonados en la cocina, el mensaje o señal es de resentimiento o de fragilidad sentimental.
- Si hay desorden en el escritorio o área de trabajo, el mensaje es de frustración, miedo y necesidad de controlar las situaciones.
- Si hay desorden detrás de las puertas, el mensaje es de miedo a no ser aceptado por los demás, sensación de sentirse vigilado constantemente.

- Si hay desorden debajo de los muebles, el mensaje es que se le da demasiada importancia a las apariencias.
- Si hay desorden u objetos acumulados en bodegas, el mensaje es que se vive del pasado.
- Si hay desorden u objetos acumulados en el garaje, el mensaje es de temor y falta de habilidad para actualizarse.
- Si hay desorden y objetos amontonados por toda la casa, el mensaje es de coraje, enojo, desidia y apatía hacia todos los aspectos de la vida.
- Si hay desorden u objetos acumulados en pasillos, el mensaje es de conflictos para comunicarse, miedo a decir y manifestar lo que se desea en la vida.

- Si hay desorden u objetos acumulados en la sala, el mensaje es de temor al rechazo social.
- Si hay desorden en el comedor, el mensaje es de miedo a no dar pasos firmes y sólidos, sensación de dominio por parte de la familia.



En los casos en los que tenemos antigüedades u objetos heredados, éstos se impregnan de la energía de aquellas personas a las que han pertenecido. Un ritual para limpiarlos es hacerlo con incienso o aceite esencial natural de algún cítrico como naranja, limón, toronja o mandarina.

Después de haber acomodado todo ese desorden ya hemos dado el segundo paso, ahora pasamos al tercer paso limpiar o despejar la energía de nuestros espacios de vida. Esto te ayudará a convertir tus espacios en lugares sagrados; en el cual encontraras más sentido a tu vida y serás más asertivo en tus decisiones y proyectos.



CARIES Y SU PREVENCIÓN EN EL PACIENTE PEDIÁTRICO



OD  **NTO** *Tips*

DRA. MARTHA TREVIÑO CANTÚ
MAESTRÍA EN ODONTOLOGÍA AVANZADA U.A.N.L.



PASTELES

ROLLOS

- Mango con almendra caramelizada
10-12 \$650
- Brownie, nuez, caramelo y chantillí.
10-12 \$650
- Fresas con crema y almendras
10-12 \$650

MOSTACHÓN

- Mango, fresas, fresas y moras,
platano ó higo (varía por temporada)
Mediano 8-10 \$550
Grande 10-12 \$650

CHEESECAKES

- Pecan Butterscotch con arándanos
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720
- Frutos Rojos
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720
- Platano, caramelo & nuez
Mediano 8-10 \$550
Grande 10-12 \$650
- Brownie, mazapán, nuez & caramelo
Mediano 8-10 \$550
Grande 10-12 \$650
- Galletas biscoff & caramelo
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720
- New York Cheesecake
Mediano 8-10 \$550
Grande 10-12 \$650
- Nuez tostada y dulce de leche
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720

CHEESECAKES FRIOS

- Frutos rojos (a elección) con base
de galleta y almendras.
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720
- Brownie y caramelo
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720
- Cookies and cream
Mediano 8-10 \$650
Grande 10-12 \$720

PASTELITO KETO

Pan de almendra, compota de zarzamora,
crema de queso, crujiente de almendras o nuez.
Pan de chocolate con harina de coco,
compota de zarzamora, crema de queso
crujiente de almendras o nuez.
\$250

*Ingredientes pueden cambiarse o sustituirse.

CAKE JARS

Arma tu propio cake jar.
Pan: chocolate, vainilla, brownie keto,
brownie con nuez, brownie con cannabis,
pan de chocolate keto
Betún: crema de queso sin azúcar, chantilly
sin azúcar, crema de queso, chantilly, cookies
and cream.
Toppings: crumble de galleta, nuez tostada,
almendra caramelizada, perlas de chocolate
con fresa, compota de fresas.
\$150 /\$250

POSTRES

MINIS

Cheesecakes & Mostachones
\$25 pz mínimo 6 piezas

GALLETAS

Rellenas:
170 g Oreo, Nutella, mix de nueces, trozos
de chocolate, brownie.
\$45 pz. pedido minimo 6
170 g Biscoff, Ferrero, Golden Grahams &
S'mores, Toblerone
\$50 pz. pedido minimo 6
Oreo, Nutella, mix de nueces, trozos de
chocolate, brownie.
\$25 pz. pedido minimo 6
Biscoff, Ferrero, Golden Grahams &
S'mores, Toblerone
\$30pz. pedido minimo 6
Galletas de avena con:
Pasas, plátano, zanahoria ó chocolate
\$20 pz. pedido minimo 6
Keto
Trozos de chocolate, arándanos ó nuez
\$28 pz. pedido minimo 6
Veganas
Trozos de chocolate, mix de nueces
\$25 pz. pedido minimo 6

BROWNIE

Con nuez, almendras ó avellanas
\$30 pz. pedido minimo 6

Con trozos de chocolate
\$25pz. pedido minimo 6

SNACKS

- Nueces enchiladas
\$170
- Almendras enchiladas
\$180
- Nueces enchiladas con arándanos
\$170
- Almendras enchiladas con arándanos
\$180
- *Cada frasco contiene 160 g

TRAIL MIX

- Nueces enchiladas, pica piña, palomitas
enchiladas
\$200
- Nueces, trozos de chocolate, arándanos,
palomitas
\$220

NIEVE

- Brownie con caramelo y nuez tostada.
- Pecan praline con swirls de caramelo.
- Fresas con trozos de cheesecake.
- Chocomazapan.
- Cookies and cream.
1/2 lt 150 1lt \$240

Minimo 2 dias de anticipación para pedidos.
Pregunta por existencias.
Pasteles personalizados se cotizan a parte.
Precios del menú pueden cambiar sin previo aviso.
Si no encuentas lo que buscas en mi menú,
no dudes en escribirme ya que este estas son solo
algunas de las opciones que manejo.
Siempre puedo cumplir antojos :)

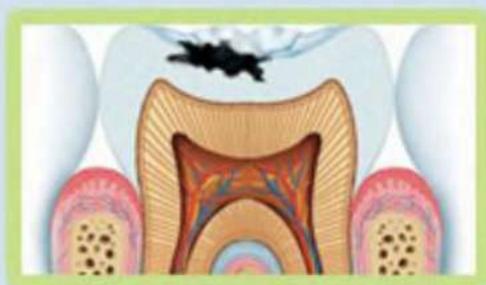
cordelia baker

Instagram /cordelia.baker
Whatsapp (81)1290-2370

Con el motivo del mes de niño vamos a platicar de un tema que afecta a un gran porcentaje, incluso desde antes del nacimiento, o sea en el embarazo, la alimentación y la higiene bucal ya predisponen la salud dental de nuestros niños y de ahí en adelante marcará una pauta importante en qué tan buena dentadura tendremos de adultos. La clave es desde pequeños establecer buenos hábitos de higiene bucal para evitar la caries dental y/o la enfermedad periodontal (éstas 2 son las causantes de casi todas las enfermedades bucales y se pueden prevenir perfectamente).

La caries es una enfermedad infecciosa multifactorial (deben presentarse ciertas características al mismo tiempo en el huésped para que ocurra) que se caracteriza por la desmineralización de las porciones orgánicas del diente. Este proceso destructivo surge de las acciones de algunos microorganismos de la placa dentobacteriana (la película que se forma después de comer y se queda sobre los dientes si no los cepillamos) sobre los carbohidratos fermentables (por ej. azúcares) que generan la producción de ácidos.

El progreso de la lesión cariosa requiere, además de los factores anteriormente citados, un diente susceptible y un tiempo suficiente de exposición que permita la desmineralización del diente. La placa dental, o biopelícula, está constituida por conjuntos de bacterias unidas a la superficie del diente; cuando el pH de la saliva es bajo, debido al consumo frecuente de azúcares, se modifican las condiciones medioambientales locales favoreciendo el predominio de las bacterias cariogénicas y la disminución de la saliva. Es ahí cuando empieza la desmineralización que le da entrada libre a la caries.



Caries Dental

La caries constituye un problema de salud pública, con una elevada prevalencia en países no industrializados, a diferencia de los países del primer mundo, en donde, en la actualidad, la prevalencia de caries ha disminuido de manera considerable, reduciéndose el número de superficies afectadas y aumentando el de niños libres de caries.

En países como México la caries afecta a alrededor del 95% de los niños menores de ocho años de edad y al 99% de los adultos. La alta incidencia de caries entre los niños de México se debe a muchos factores, entre los cuales se ha mencionado frecuentemente el alto consumo de golosinas y alimentos chatarras, auspiciado por una desmedida comercialización y publicidad; se agrega la falta de conocimientos de la sociedad sobre los daños que causa a la salud dental el consumo de golosinas entre comidas, lo cual frecuentemente es ignorado por padres y maestros, así como una pobre o nula higiene bucal y uso de biberón por las noches con líquidos azucarados.

¿Qué medidas tomar para prevenir la caries dental en mis hijos?

Desde el embarazo (o antes, desde la planeación) la madre debe acudir al odontólogo, para un examen bucal, y se le indique riesgo de caries y enfermedad periodontal, así como las medidas preventivas a seguir.

Antes de cumplir el año, es preciso que el niño deje el biberón y el chupón, ya que aparte de evitar malformaciones del maxilar y mandíbula, muchas veces el niño se queda dormido con el biberón con leche, o peor, con algún líquido azucarado, éste líquido queda en contacto con las superficies dentales por mucho tiempo, dando lugar a la desmineralización y a la caries temprana de la infancia (hablaremos de esto más adelante). En cuanto al chupón, no se recomienda el uso de los chupones

rellenos de miel, ya que volvemos a lo mismo, sustancia azucarada en contacto con las superficies dentales por tiempos prolongados es igual a desmineralización y por consiguiente a caries dental.

Es importantísimo que al cumplir el bebé su primer año (o al erupcionar el primer diente), sea llevado a su cita con el odontopediatra. Los padres recibirán información de la dieta ideal para evitar la formación de caries, las medidas preventivas como instrucciones de cepillado, tipo de cepillo, tipo de pasta, cantidad del fluoruro indicada en la pasta para su edad, revisión de sus tejidos bucales, etc. Y de ahí en adelante, el especialista estará revisando al paciente cada cierto tiempo para llevar un control personalizado y evitar la aparición de la caries.

Últimamente en redes sociales, he visto que ciertos grupos de mamás traen de moda el uso de pastas sin fluoruro. Este es un gran error, la pasta dental desde que el niño tiene su primer diente debe tener fluoruro, la cantidad de flúor la encontramos al reverso de la pasta, en pacientes pediátricos de 1-2 años la cantidad correcta es de 1000 ppm (partes por millón), de 2-6 años de 1000 a 1450 ppm, de los 6 años en adelante la cantidad es de 1450 ppm a 1500ppm, o sea que ya pueden usar pasta de adulto a partir de esta edad. Existen muchas marcas, lo ideal es buscar cualquiera de su preferencia, solamente que sea para niños del personaje de su gusto para motivarlo más a la higiene bucal, pero poniendo mucha atención a la cantidad de fluoruro recomendada por su odontopediatra.

Cantidad de pasta dependiendo de edad: 1 año, mitad de grano de arroz; 2 años, tamaño de 1 grano de arroz; 3 años, tamaño de un chícharo; a partir de los 6 años, tamaño de un garbanzo.

¿Qué es la Caries Temprana de la Infancia (CTI)?

La CTI representa el patrón de caries más agresivo, destructivo y con las peores secuelas en la dentición temporal y cuyo pico más elevado ocurre entre los 13 y los 24 meses. La transmisión bacteriana temprana, los hábitos y la ingesta frecuente de carbohidratos juegan un papel clave. Aparece inicialmente como mancha blanca con forma de media luna, siguiendo el contorno de los márgenes de la encía, se recomienda una vez al mes levantar el labio del bebé en busca de estas manchas, si se detecta alguna, llevar al odontopediatra lo antes posible. Si son detectadas a tiempo existen técnicas para frenar su avance, pero si dejamos que continúe puede llegar hasta el nervio y provocar dolor e infecciones. El factor clave para su prevención es la higiene oral diaria.



CTI mancha blanca, lesión inicial.



CTI avanzada

Si desde que nuestros niños tienen su primer diente comenzamos a manipularles su boquita para la higiene bucal, ellos se acostumbrarán y cooperarán hasta que sean capaces de realizarlo solos. A partir de los 8 años ya tienen la motricidad ideal pero siempre bajo supervisión de un adulto hasta la adolescencia.

Todo es cuestión de fomentar el hábito, de que nos observen hacerlo y quieran imitarnos, no es fácil al principio, por ejemplo, bebés de 1 a 3 años a veces es difícil que cooperen, podemos prestarles su cepillo por 1 minuto sin pasta, dejarlos jugar, y continuar nosotros con el cepillado durante otro

minuto, cantarles, hacer el momento divertido y no a la fuerza, tener mucha paciencia y poco a poco cooperarán más. No existe un método ideal, cada familia encuentra lo que más les funciona.

En conclusión, para evitar la caries dental, se empieza desde que erupciona el primer diente. Es necesaria una dieta con carbohidratos moderados, rica en frutas, verduras y proteínas, retirar el chupón y biberón antes del año de edad, usar pasta con la cantidad correcta de fluoruro desde el primer año, los padres deben realizar la higiene a sus niños por lo menos 2 veces al día, siendo la de la noche la más importante.

Acudir a sus controles con el odontopediatra desde el primer cumpleaños. Es responsabilidad total de los padres la salud bucal de sus hijos, recordemos que instaurar buenos hábitos desde un inicio nos garantiza gozar a plenitud de buena salud ya de adultos. Evitemos a nuestros niños el conocer la anestesia por un dolor dental, con algo tan simple y mucho más económico como la prevención.



@clubdentaria



dra.marthatrevino@outlook.com



81-8332-7204



81-2029-8550



10 CONSEJOS

**PARA ENSEÑAR
A NIÑOS A RESPETAR**

LÍMITES



Los límites son una parte importante de la pedagogía infantil. Pero es bien sabido que para que esta funcione debe ser amena, firme, respetuosa y a la vez divertida. Es por eso que a continuación te compartiré 10 consejos que puedes tomar en cuenta a la hora de establecer límites a cualquier niño.

1. Reafirma la pertenencia y el amor incondicional

Recuerda que queremos enseñar a los niños a respetar límites y no a instalarles traumas ni fomentar en ellos una baja autoestima. Por eso, al momento de poner los límites evita decir frases como "ya no te quiero" o "fuera de mi vista" y en lugar de eso, procura siempre decir frases que reafirmen su pertenencia, como, por ejemplo, "siempre te voy a querer, aunque te equivoques" o "a pesar de mi enojo yo nunca te voy a negar un abrazo."

2. Explica lo que Sí se puede hacer

A los niños se les dificulta comprender el significado de la palabra NO y es común que la interpreten como "soy malo, soy una molestia, todo hago mal, soy una amenaza o soy indeseado" y esto afecta negativamente la autoestima en formación del niño. En vez de decirle "no" mejor intenta ser creativo para solamente indicarle lo que sí puede hacer y enseñarle cómo se hace. Después invítalo a que haga las cosas de esa manera de ahora en adelante.

3. Ve un paso adelante

Lamento informarte que nadie puede leer tu mente, ni siquiera los niños. Ellos a veces irrespetan un límite porque no saben qué es posible respetarlo y no saben porque nadie se les ha informado aún. Lo justo para ellos serían que los adultos vayan siempre un paso adelante. Entonces antes de introducirlo a una nueva actividad explícale con lujo de detalles que es lo único que sí puede hacer y cómo hacerlo. No lo dejes adivinando.

4. Incluye su opinión

Esta es una poderosa técnica para fomentar su autoestima y consiste en evitar darle órdenes e imposiciones a los niños. No les digas "tú tienes que hacer esto o lo otro y punto" mejor inclúyelos preguntando su opinión. Conoce su punto de vista e invítalo a reflexionar. Mejor dile: "yo creo que las cosas funcionarían mejor de esta manera, ¿tú qué opinas? ¿cómo crees tú que las cosas funcionarían mejor y por qué?"

5. Explica el valor de los límites

A los niños les es más fácil respetar un límite cuando conocen la razón por la que es importante y la comprenden. Ayudarlos a entender esto es trabajo de los adultos por lo que te sugiero que no subestimes la capacidad de razonamiento de los niños. Seguramente si les explicas por qué es importante que los límites sean respetados y lo complementas indicando qué es lo que sí pueden hacer, lo entenderán mucho mejor.

6. Da el ejemplo

Los niños aprenden de todo lo que escuchan, todo lo que ven, todo lo que leen, pero principalmente aprenden del ejemplo que los adultos a su alrededor ponen, por lo que van a aprender muchísimo más de lo que perciben de ti. Entonces conviértete en el mejor ejemplo posible para ellos, respeta todos los límites que puedas, tendrás oportunidad de hacerlo en la ciudad, estacionamientos, supermercados, en tu propia casa y en la de los demás.

7. Si los límites no se respetan...

Siempre avisa con anticipación a un niño cuál es el resultado de respetar un límite y cuál es el resultado de irrespetarlo. Explícale sin agresiones y siempre con una sonrisa. Pregúntale si está de acuerdo con

estos resultados, porque puede ser un poco flexible escuchándolo, sin perder la firmeza. Ya después, tranquilamente dale al niño el resultado que corresponda a las acciones que haya tomado.

8. Crea juegos

Los niños aprenden mucho mejor jugando. Entonces puedes intentar ser creativo y formular un juego en donde los niños que memoricen cuáles son los límites, cómo respetarlos y así mismo lo hagan sean los ganadores.

9. Ellos también deben ser respetados

No importa si respetan los límites o no lo hacen, recuerda que todo ser humano debe ser respetado incondicionalmente. Definitivamente no se le puede enseñar a un niño a respetar por el método del irrespeto, así que es recomendable olvidar completamente a los insultos, los golpes, las burlas, etcétera. Por esta razón, busca siempre la manera más respetuosa de interactuar con ellos.

10. Ten paciencia...

Respetar los límites es una tarea compleja e incluso hay algunos adultos que aún no terminan de aprenderlo. Es normal que un niño tarde un poco en comprender la importancia de estos y aprenda a seguir las reglas debidamente. En el mientras, por favor sé paciente constante e incondicionalmente amoroso.



psicologoclinicoydelasalud



81-1230-1021



Globos Mty

Envíos gratis dentro del área metropolitana

8110045235



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com