



Sin  
maquillaje

Alfredo La Mont III  
arlamont@msn.com

## LOS DIENTES

*Don Alfredo, recuerdo que de chiquito mi mamá me decía que no mordiera hielo ni tomara alimentos con mucha azúcar, porque, el primero me iba a quebrar los dientes, y los segundos me iban a provocar caries. ¿Me da la versión moderna de estas recomendaciones?*

R. Me da gusto saber que también a usted le daban esas recomendaciones; a mí me las daba mi abuelita. Aquí le comparto lo que los dentistas aseguran causa muchos problemas dentales, aparte de no cepillarse dos veces al día, no usar el hilo y no ver al dentista cada seis meses:

Alimentos y bebidas azucaradas. El azúcar es la principal fuente de alimento de las bacterias en la boca que producen ácidos que erosionan el esmalte de los dientes. Los alimentos y

bebidas azucaradas incluyen dulces, pasteles, galletas, refrescos, jugos y bebidas deportivas.

Alimentos pegajosos, como los chiclosos, ositos de goma, los caramelos y las frutas secas, pueden adherirse a los dientes durante largos periodos de tiempo, lo que les da a las bacterias más tiempo para producir ácido. Ah, y ¡los pirulís! Los alimentos con almidón, como el pan blanco, la pasta y las papas fritas se descomponen en azúcar en la boca. Este azúcar luego puede ser utilizado por las bacterias para producir ácido. Los alimentos y bebidas ácidas, como los cítricos, los tomates y el vinagre, pueden erosionar el esmalte de los dientes.

Las bebidas alcohólicas pueden reseca la boca, lo que puede provocar caries.

Los caramelos duros que pueden astillar o agrietar los dientes.

## EL MAÍZ

*Aparte del color, ¿cuál es la diferencia entre el maíz amarillo y el blanco?*

R. Éstas son algunas de las más relevantes diferencias entre el maíz blanco y el amarillo:

Valor nutricional. El maíz amarillo tiene un poco más de valor nutricional que el maíz blanco porque los carotenoides pigmentados se convierten en vitamina A durante la digestión. Sin embargo, tanto el maíz amarillo como el blanco son buenas fuentes de vitaminas, minerales y fibra.

Sabor. La dulzura del maíz está determinada por el tipo de

maíz, no por el color. La mayor parte del maíz amarillo y blanco que vemos en la tienda es maíz dulce, por lo que ambas variedades serán dulces. Sin embargo, algunas variedades de maíz, como las palomitas de maíz y el maíz de pedernal, no son dulces.

Textura. El maíz amarillo tiene una textura ligeramente más

firme que el maíz blanco. Esto se debe a que el maíz amarillo tiene un mayor contenido de almidón.

Usos. El maíz amarillo se utiliza a menudo para hacer harina de maíz, tortillas, palomitas de maíz y maíz en la mazorca. El maíz blanco se usa a menudo para hacer la nixtamalización, tamales y masa.

Si está pensando en uno o el otro, la mejor manera de elegir es tener en cuenta tus preferencias personales y el plato que estás haciendo. Si estás buscando un maíz con un sabor rico, el maíz amarillo puede ser una buena opción. Si estás buscando un maíz con una textura más suave, el maíz blanco es la respuesta.

## LOS NOMBRES

*¿Cuáles son los nombres más populares para niños y para niñas, aquí en nuestro país?*

Los más populares para niños son estos: Santiago, Mateo, Matías, Diego y Sebastián.

Los más populares para niñas son: Sofía, Regina, Valentina, Victoria e Isabella.

