

ALIMENTOS PARA UNA



Sonrisa Saludable



Los Lácteos Ayundan!

Los productos lácteos están llenos de nutrientes que los niños y los adultos necesitan. La leche, el queso y el yogurt ayudan al crecimiento de dientes fuertes y a reducir el riesgo de caries.

Vitamina D
Calcio
Magnesio
Fósforo

¡Elige Dulces No-Pegajosos!

Los dulces pegajosos permanecen en los dientes más tiempo que los no-pegajosos. El esmalte de los dientes se rompe más fácilmente si se lo ha expuesto a alimentos pegajosos.

En ves de:

Dulces duros, jelly beans pasas de uva, y arrollados o pedazos de fruta seca

Elige:

Leche y yogurt saborizados, budin, yogurt helado o helado, y fruta trozada

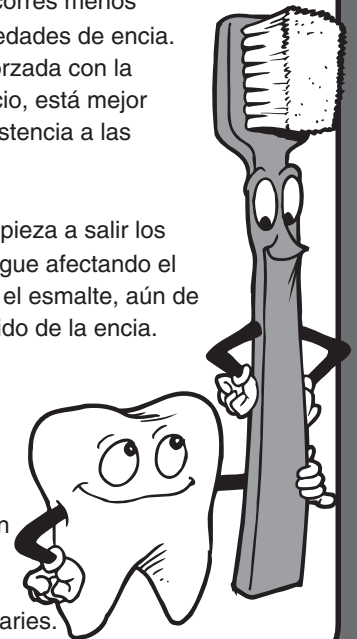
¡Pensar al Merendar!

Limita el número de meriendas entre comidas.

Comer un puñado de dulces a la vez es mejor que comer varias meriendas a lo largo del día. Mientras menos tiempo tengan los dientes de contacto con comidas dulces, menores serán las posibilidades de cariarse.

Sabias Que...

- ▶ Si tomas suficiente calcio corres menos riesgo de contraer enfermedades de encía. Una mandíbula fuerte, reforzada con la cantidad adecuada de calcio, está mejor equipada para oponer resistencia a las bacterias dañinas.
- ▶ Cuando a los niños les empieza a salir los dientes, su alimentación sigue afectando el desarrollo de los dientes y el esmalte, aún de los que todavía no han salido de la encía.
- ▶ El queso también puede ayudar a tu sonrisa. Se ha demostrado que algunos quesos como Mozzarella, Suizo, y Americano ayudan a controlar los niveles de ácido de la boca, lo que previene la formación de caries.



Cuando comas alimentos que fomenten las caries, tales como galletas, acompáñalos con los beneficios mitigadores de la leche. Los dulces y los almidones pueden exponer a los dientes a ácidos que forman caries. La leche ayuda a limpiar el azúcar de los dulces que queda en la boca.