ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Bocadillos Saludables Para Niños Pequeños

Los bocadillos saludables ayudan a los niños a crecer y a mantener los dientes fuertes.

Consejos para ofrecer bocadillos saludables:

- Ofrezca los bocadillos a horas fijas en lugar de dejar que el niño coma o pique todo el día.
- Elija alimentos frescos con más frecuencia que alimentos empaquetados o procesados.
- Reserve los dulces y las bebidas azucaradas para ocasiones especiales, no para todos los días.
- Cepille los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.

Ideas de bocadillos saludables:

- Frutas y verduras
  - Rodajas de manzana
  - Bananos (plátanos)
  - Bayas (fresas, arándanos, etc.)
  - Rodajas de pepino
  - Palitos de zanahoria (si el niño ya puede masticarlos de forma segura)
- Alimentos con proteína
  - Cubos de queso o queso en tira
  - Yogur natural (sin azúcar añadida)
  - Huevos cocidos
  - Mantequilla de maní o de otras nueces o semillas
- Granos integrales
  - Galletas integrales
  - Cereal integral bajo en azúcar
  - Pan integral tostado



¿Sabía que...?

Cada vez que su hijo come o toma algo con azúcar, las bacterias que causan las caries producen ácido que ataca los dientes. Darles un descanso a los dientes entre las comidas y los bocadillos ayuda a protegerlos.

Aprenda más:

Consulte el folleto Consejos y Trucos: Bocadillos saludables: limite los ataques de ácido.

Ofrezca agua primero

El agua es la mejor bebida entre las comidas. Ayuda a eliminar los restos de comida y a mantener los dientes saludables. Tener horarios regulares para las comidas y los bocadillos ayuda a los niños a saber cuándo es hora de comer y evita que estén comiendo todo el día.