



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Trucos y Artimañas: **Una Alimentación Sana Para Una Boca Sana**



- Tome su desayuno, comida y cena preferiblemente sentado para disfrutar de la comida – las bacterias que producen ácido y que causan deterioro en los dientes permanecen en sus dientes entre veinte y treinta minutos luego de que ha terminado de comer.

- Si come algo entre comidas, planea con anticipación para que estos alimentos se consuman en un período corto de tiempo – si consume alimentos todo el día, está aumentando el tiempo que las bacterias que producen ácido permanezcan en sus dientes.

- Opte por consumir dulces y postres inmediatamente después de haber comido en lugar de comer dulces entre comidas – el deterioro de los dientes es menor cuando las personas comen dulces o postres justo después de comer.

- Las comidas con azúcar que son consumidas entre comidas y los azúcares consumidos en las comidas que se pegan en los dientes como pasas, caramelos, o dulces duros, causan mayor daño dental.

- Las bebidas como los jugos y la leche contienen azúcar y, si se toman a lo largo del día, éstos aumentarán el deterioro dental.

- Los refrescos con gas como las colas y las bebidas de frutas son “dobles problemas” – el gas y el azúcar producen ácidos que corroen el esmalte dental.

- Las papitas fritas, los pretzels, las galletas, las papas a la francesa, y el pan producen tanto ácido como los dulces – las comidas procesadas con almidón, como los dulces, los jugos de frutas y las bebidas con gas, también contribuyen a que las bacterias que producen ácido deterioren los dientes.

PISTAS PARA UNA ALIMENTACION SANA PARA TENER DIENTES SANOS

- Coma una cantidad limitada de alimentos con azúcar o almidón y consúmalas a la hora de la comida en lugar de hacerlo entre comidas.
- Si come entre comidas, hágalo en horarios establecidos.
- Dele únicamente entre 4-6 oz. de jugo de frutas a los niños al día.
- Escoja frutas frescas, vegetales, carnes, queso o yogur además de panes, pastas y galletas integrales o de grano entero.
- Si consume bebidas con gas, hágalo con las comidas y límitelas a una por día.