



## UNA SONRISA SALUDABLE PARA EL BEBE



SI

Formula  
Leche materna  
Agua



NO

Soda  
Kool-Aid  
Gatorade  
Jugo

- **El agua es el único líquido seguro para la hora de dormir.** Junto con otros líquidos, la fórmula o leche materna puede causar caries dental durante la noche.
- **Evite bebidas azucaradas durante el día.** Si elige darle a su niño bebidas dulces, hágalo a la hora de comer. Haga que su niño tome de una taza, no una botella. Se sugiere añadirle agua a la bebida dulce.
- **Alrededor de los 6 meses de edad, haga que su niño tome de una taza.** El usar una taza permite que el líquido se mueva rápidamente a través de los dientes para que las azúcares les hagan menos daño a los dientes. El chupar de una botella o vasito puede causar que las azúcares permanezcan en la boca. Con el tiempo la azúcar es deshecho por bacteria y puede causar caries dental - esto se conoce como caries dental causada por el biberón.



## UNA DIETA SALUDABLE AYUDA A UNA BOCA SALUDABLE

- El comer **queso y otros lácteos** proporciona calcio, el cual ayuda a hacer fuertes los dientes, y disminuye el ácido causante de caries en la boca.
- **Las frutas y vegetales crudos y crujientes** aumentan la saliva, lo que ayuda a limpiar y enjuagar la bacteria mala en la boca. Esta bacteria puede causar caries y descoloración de los dientes. Elija frutas y vegetales tal como el apio, zanahorias, y manzanas.
- Elija **verduras de hojas verdes** en vez de alimentos con almidón. Las verduras de hojas verdes están llenas de calcio, fibra, antioxidantes y vitaminas que combaten las caries y fortalecen los dientes. Las verduras de hojas verdes también requieren mucho masticar para deshacerla lo cual crea saliva que limpia y enjuaga sus dientes mientras reduce el ácido.
- ¿No le gustan las verduras de hojas verdes, pero está buscando los mismos beneficios de salud oral? Pruebe **frijoles altos en fibra.**
- **Evite cereales azucarados y pastelitos de desayuno.** En cambio, elija cosas como huevos y pan integral, o avena con fruta fresca.

## COMO COMIDAS EQUILIBRADAS

- Haga que la mitad de su plato sea frutas y vegetales.
  - Elija una variedad de colores cuando escoja sus frutas y vegetales. Diferentes colores proporcionan diferentes vitaminas y otros beneficios.
- Al menos la mitad de los granos que su niño coma debería de ser integrales.
  - Arroz integral
  - Pan integral
  - Leche y yogur bajo en grasa o sin grasa.
  - Proteína
- Beba y coma menos azúcares añadidas.

## CUANDO COMA BOCADILLOS ELIJA

- Frutas y vegetales frescos
- Queso
- Nueces y semillas
- Agua

