

# GUIA DE BOCADILLOS



Esta Guía está diseñada para los dientes y no tiene ningún valor nutricional.

Basado en el libro: *More Chocolate, No Cavities*

\*Platique con su dentista antes de tomar decisiones drásticas sobre sus cambios dietéticos.

## No Causa Caries

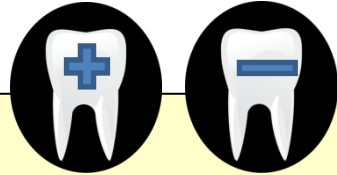


### COMIDA BAJA EN CARBOIDRATOS

- Vegetables crujientes
- Vegetables con hojas
- Queso
- Cacahuates
- 100% Crema de cacahuete
- Carnes
- Pescados
- Aguacate
- Coco y Aceite de coco
- Huevos
- Agua

(Beba agua de preferencia si tiene sed!)

## (USUALMENTE) No Causa Caries



- Leche entera
- Fruta Fresca (Crujiente es la mejor)
- Pan de grano entero
- Palomitas de maíz
- Malteadas de frutas
- Chocolate oscuro (70% Cacao)
- Yogurt
- Nieve (con moderación)
- Avena
- Salsas y Dip

Esta lista, incluye leche y fruta que potencialmente causa caries fácilmente no son consumidas con moderación. azúcares no estarán en contacto con dientes por un largo plazo, si tu comida son bien organizadas.

## Causa Caries Fácilmente



- Dulces
- Refresco
- Jugo
- Leche de chocolate
- Galletas
- Fruta seca
- Gomitas frutales
- Cereales en seco
- Pretzels
- Galletas saladas
- Bebidas deportivas/Energéticas

Algunas comidas saludables pueden causar caries si han sido desecadas o procesadas no son saludables para los dientes.

## Consejos Importantes de Prevención

- Siempre trata que tu hijo (a) beba un poco de agua después de alguna comida o bocadillo!,
- Trata de darle a tu hijo (a) 4 a 6 organizadas "mini comidas" con únicamente agua para beber. Comidas desorganizadas o bebidas pueden causar caries sin importar que sea comida saludable.
- Ayuda a tu hijo a cepillar sus dientes diariamente hasta la edad de seis o siete años.
- Únicamente agua después del cepillado nocturno.
- Ayuda a tu hijo (a) pasar el HILO DENTAL si los dientes están tocando el uno con el otro.
- Programa una cita para tu hijo a la edad de 1 año con el dentista.
- Aplicaciones de Fluoruro con su dentista cada seis meses reduce el riesgo de caries en un 20% y 30 %.
- Nunca le deje la botella de leche al bebe en la cama.
- Tomar suficiente vitamina D!

Recuerde de darle a su hijo (a) la porción apropiada de comida dependiendo de su edad.

Cacahuates, uvas, hot dogs y salchichas son los principales causantes de asfixia entre los niños de 3 años o menores.