

Meriendas Sanas Para Dientes Sanos



¿Cuál es el problema con las meriendas (bocadillos) que contienen elevados niveles de azúcar?

Los bocadillos que contienen demasiado azúcar tienen buen sabor—pero no son buenos para tus dientes o tu cuerpo. Recuerda que algunas comidas que tienen mucho azúcar también contienen mucha grasa. ¿Sabías que el promedio de la población americana consume cerca de 147 libras de azúcar en un año? Con razón, en este país el promedio de los jóvenes de 17 años tiene más de tres dientes picados.

¿Cómo atacan los azúcares a tus dientes?

Gérmenes invisibles llamados bacterias se encuentran en tu boca todo el tiempo. Las bacterias forman un material pegajoso llamado placa en la superficie de los dientes. Las bacterias en la placa destruyen el azúcar que pones en tu boca, y la convierten en ácidos. Estos ácidos disuelven el esmalte que cubre los dientes y de esa manera se forman las caries dentales.

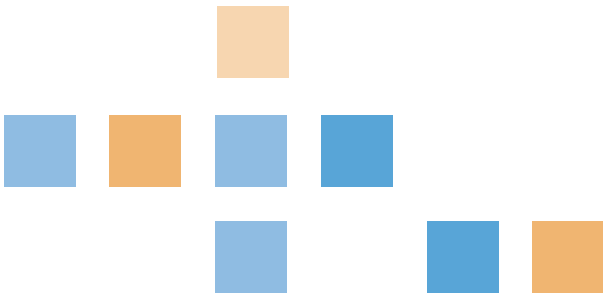
¿Cómo un bocadillo saludable puede protegerte de las picaduras?

Antes de comer pregúntate que contiene el alimento que escogiste. ¿Tiene mucho azúcar? Si es así, escoge otra cosa. También debes pensar cuando y cuán a menudo consumes productos que contienen mucho azúcar. Recuerda que ácidos dañinos se forman en tu boca cada vez que comes un dulce. Los ácidos continúan afectando tus dientes por 20 minutos antes de ser neutralizados y dejar de causar daño. Por lo tanto cada vez que comes dulces—en las comidas o meriendas—debes cepillare los dientes con una pasta que contenga fluoruro.

Quando vayas a merendar, recuerda lo siguiente:

- El número de veces al día que comes alimentos que contienen mucho azúcar (dulces)
- Cuanto tiempo el dulce se queda en tu boca
- La textura del dulce ¿Fibroso? ¿Pegajoso?

Regence



El comer los alimentos apropiados puede protegerte de picaduras en los dientes y de otras enfermedades. La próxima vez que meriendes, escoge un alimento de la lista en este panfleto o prepara tu propio menú. Recuerda comer sin azúcar, bajo en grasa y seleccionar de los grupos alimenticios básicos.

No todos los alimentos listados en este panfleto han sido estudiados con relación a las picaduras o caries dentales. La información que se tiene hoy en día indica que no promueven picaduras cuando se comparan con otros alimentos que contienen mucho azúcar, consumidos por los niños entre comidas. Las barras de dulce no son el único problema.

Alimentos como la pizza, pan y panes de hamburguesas también contienen azúcar. La comida y bocadillos de sus niños deben incluir alimentos variados y de los grupos alimenticios básicos, frutas y vegetales; granos, incluyendo pan y cereal; leche y productos lácteos; y carne, nueces y semillas. Los niños deben cepillarse los dientes con una pasta con fluoruro después de la merienda y comidas (¡Usted también debe hacerlo!)

Por favor recuerde que estas recomendaciones generales deben adaptarse si el niño tiene una dieta especial debido a una enfermedad o condición que interfiera con una nutrición normal.

¿Qué se considera un bocadillo (merienda) saludable? ¡Sé selectivo!

Escoge alimentos de estos grupos

Frutas frescas y vegetales crudos	Granos	Carnes, nueces & semillas	Otros
<ul style="list-style-type: none"> • naranja • toronja • melón • piña • peras • mandarinas • mango • fresas • uvas • brócoli • apio • zanahorias • pepino • tomates • jugo de frutas y vegetales sin azúcar • frutas enlatadas en jugos naturales 	<ul style="list-style-type: none"> • pan • cereales sin azúcar • palomitas de maíz sin mantequilla • tortillas (horneadas, no fritas) • pretzels (bajos en sal) • pasta galletas de soda 	<ul style="list-style-type: none"> • pollo • pavo • tajadas de carne • semillas de calabaza • semillas de girasol nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • (estas meriendas combinan alimentos de los diferentes grupos) • pizza • tacos pupusas

Come pocos alimentos que contienen elevados niveles de azúcar

Evita los dulces entre las comidas

Come alimentos bajos o sin grasa en los bocadillos (meriendas)

Debes cepillare los dientes con una pasta dental con fluoruro después de los bocadillos o comidas.