

La buena nutrición PARA UNA BOCA SANA

QUÉ COMER...

✓ QUESO Y YOGUR NATURAL

- Queso y yogur natural brindan proteína y calcio para dientes fuertes.

✓ VERDURAS Y FRUTAS

- Las verduras y frutas proporcionan nutrientes importantes para una boca sana.
- Muchas verduras y frutas contienen vitamina C, que ayuda a mantener las encías sanas.
- Muchas verduras y frutas también incluyen la fibra, que ayuda a mantener los dientes y las encías limpios.



¿SABÍA USTED?
El yogur natural, el queso, las verduras y frutas y la leche son todos alimentos de WIC.

QUÉ BEBER.....

✓ AGUA

- El agua siempre es una buena opción.

✓ LECHE

- La leche es buena, pero solamente durante las comidas y meriendas.

Cuando los niños beben leche a lo largo del día, los azúcares en la leche pueden permanecer en sus dientes y causar la caries con el tiempo.

✓ ¡Los vasos sin tapa son mejores para los dientes que los biberones o los vasitos para niños con tapa!



La buena nutrición PARA UNA BOCA SANA



LECCIÓN:
2 MINUTOS, 2 VECES
AL DÍA PARA UNA
SONRISA SANA

QUÉ DEBE EVITAR...

✗ EVITE LOS DULCES

- Los dulces pueden pegarse a los dientes. Esto puede llevar a la caries.
- La caries puede causarle dolor a su niño. También puede hacer que sea difícil hablar y masticar. ¡Por eso, solo ofrezca dulces de vez en cuando!

✗ LIMITE LAS BEBIDAS DULCES

- Limite el jugo de frutas 100% a 4 onzas al día.
- No se recomienda que los niños tomen sodas.

Tomen agua después de comer dulces para mantener los dientes limpios.

- ✓ Aún mejor, ¡cepillen justo después



Las frutas secas son una forma de ofrecer a su niño más frutas. Pero las frutas secas pueden pegarse a los dientes, lo que puede llevar a la caries. Cepille los dientes de su niño después de que coma frutas secas.

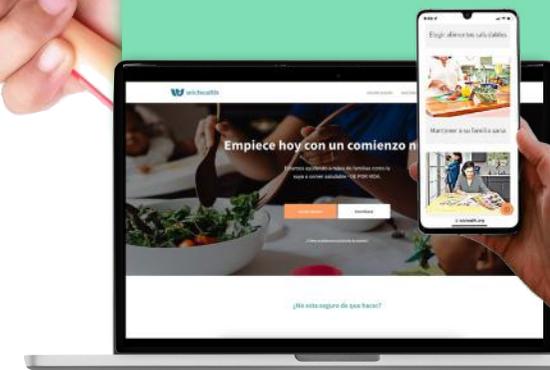
NOTA: Las frutas secas enteras pueden causar ahogo en los niños menores de 4 años de edad. Si ofrece frutas secas a un niño menor de 4 años, debe picarlas y mezclarlas con otros alimentos. Por ejemplo, podría ofrecer frutas secas picadas en un tazón de avena.

Tome esta lección para aprender:

- Cuándo y por qué deben cepillarse los dientes dos veces al día.
- Consejos para animar a los niños a la hora del cepillado.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Mantener a su familia sana
- Elija la lección:
Una guía a la seguridad alimentaria



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.