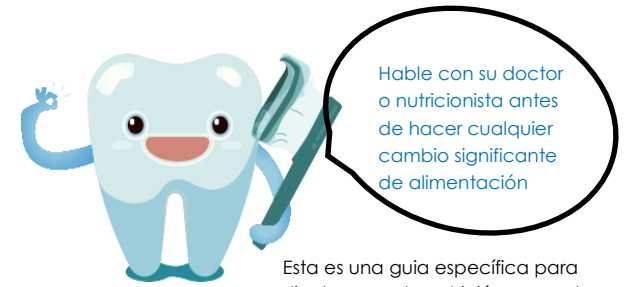


# Guía de Aperitivos para Dientes Sanos



## No causarán caries

Vegetales crudos, crujientes  
Vegetales crudos, hojas  
Queso  
Nueces  
100% crema de cacahuate/nueces  
Todo tipo de carnes  
Todo tipo de grasa  
Agua  
Huevos

Recuerde darle a su hijo alimentos apropiados a la edad. Nueces, salchichas y uvas pueden presentar riesgo de asfixia, especialmente en niños menores de 3 años.

## (Usualmente) no causarán caries

Leche entera  
Fruta fresca (crujiente)  
Pan integral completo  
Palomitas de maíz  
Licuados de frutas  
Chocolate negro (70% cacao)  
Yogurt  
Nieve en moderación  
Aderezos y salsas  
Avena

Esta lista, tiene el potencial de causar caries. Una alimentación organizada evita que las azúcares no estén en contacto con los dientes por mucho tiempo.

## Causan caries con facilidad

Dulces  
Refrescos  
Jugo  
Leche con chocolate  
Galletas  
Fruta seca  
Dulces de fruta endulzados  
Cereales de harina secos  
Pretzels  
Naranjas y plátanos con moderación  
Bebidas deportivas

Inclusive alimentos saludables pueden causar caries. Procesados y/o secos no es bueno para los dientes. Pan fresco es mejor que harina seca para los dientes.

## Consejos de Prevención Importantes

- Siempre ofrezca un trago de agua después de comidas o aperitivos
- Déle a su niño 4-6 "mini comidas" organizadas en el día y solo agua entre comidas
- Comiendo o tomando líquidos desorganizadamente causará caries aún con alimentos saludables
- Ayude a su niño con el cepillado de dientes hasta los 6 o 7 años de edad
- Solo déle agua antes de dormir y después de haber cepillado los dientes
- Utilice la seda dental para mayor protección si los dientes están juntos
- Haga cita para una evaluación dental con el primer diente o al primer cumpleaños de su bebé
- La aplicación de fluoruro en el dentista cada 6 meses puede también reducir caries de 20 a 30%
- Nunca deje un biberón en cama con su bebe!



CLARK COUNTY WASHINGTON  
PUBLIC HEALTH



Anna.Cruz@clark.wa.gov  
564.397.7371