

# Buena Nutrición para Dientes Sanos



**Lo que comemos** es importante para un desarrollo y crecimiento saludable

- Elija alimentos saludables como frutas frescas, vegetales, granos enteros, lácteos, carnes magras, pescado, pollo, huevos, nueces.
- Mantenga el hábito de alimentarse con una dieta balanceada. Frutas y vegetales deben ocupar la mitad del plato.

## Durante el Embarazo

- Los dientes del bebé se empiezan a formar al principio del embarazo. Coma alimentos ricos en calcio, fósforo, proteína, vitaminas A, C, D, para ayudar a fortalecer los dientes del bebé durante su desarrollo.
- Coma alimentos que contengan ácido fólico para así evitar uno de los riesgos más comunes de malformación congénita— labio y paladar hendido.



- Los vegetales de hojas verde oscuro, cítricos, nueces, frijol, chícharos y lentejas contienen ácido fólico.
- Se recomienda que durante el embarazo reciba el tratamiento dental necesario para conservar la buena salud de usted y el bebé.



## Agua--la mejor bebida para un cuerpo sano

- Beba suficiente agua durante el día, especialmente entre comidas y bocadillos.
- El agua que sale del grifo/llave, se puede tomar, y así contribuimos a mantener unos dientes sanos; ya que contiene flúor.
- Beba agua o leche baja en grasa en lugar de bebidas altamente azucaradas tales como jugos o refrescos.



## Recuerde ...

**Empiece a cepillar** tan pronto como salga el primer diente.

Lleve a su hijo al dentista **al año de edad**.

Use usted mentas o chicle con **Xylitol** para reducir las bacterias que causan caries.

¡No olvide ir al dentista regularmente!