














# Hábitos saludables en familia

Cuando trabajas en equipo, ¡es mucho más fácil adoptar hábitos saludables! Como familia, puedes trabajar en conjunto para mantener la sonrisa de todos saludable y brillante.

## Para mantener una sonrisa saludable:






-  Cepílese los dientes con pasta dental con fluoruro 2 veces al día durante 2 minutos cada vez
-  Use hilo dental antes de cepillarse los dientes por la noche
-  Beba abundante agua en lugar de refrescos, bebidas deportivas o jugos
-  Otras opciones de bebidas saludables incluyen leche y hasta 4 onzas de jugo de fruta 100% natural por día
-  No se debe dar jugo en vasos para bebés ni biberones
-  Limite las cantidades de jugo en vasos abiertos
-  Coma alimentos saludables como frutas, verduras y cereales integrales
-  Limite los bocadillos o bebidas azucaradas que dañan el esmalte, o la capa exterior dura, de nuestros dientes
-  En lugar de cepillarse los dientes inmediatamente después de una comida o un bocadillo

## Algunas opciones de refrigerio que favorecen una sonrisa feliz y saludable incluyen:

-  Queso
-  Yogur
-  Almendras
-  Frutas y verduras crujientes y acuosas como manzanas, peras y pepinos que ayudan a limpiar los dientes mientras masticas



## Algunas opciones de refrigerio que se pegan a nuestros dientes y pueden causar caries incluyen:

-  Bacadillos de frutas
-  Galletas
-  Caramelos pegajosos o gomosos
-  Gaseosas
-  Algunos cereales

Se recomienda que los niños de 2 a 18 años consuman menos de 25 gramos o 6 cucharaditas de azúcar agregada por día.



**MIRA AHORA:** Lección 4  
Cómo y por qué limitar el azúcar

