

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:

- 🦷 Cepíllese 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:

- 🥪 Bacalablos 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

