

Nutrición sana para ¡Dientes sanos!

Una buena alimentación ayuda al crecimiento de los dientes de tu hijo!



Frutas aportan vitamina C, ayudan a proteger las encías y previenen las infecciones.



Verduras aportan vitamina A, fortalecen el esmalte dental y protegen contra las enfermedades de las encías.



Los lácteos son ricos en vitamina D, calcio, fósforo, fortalecen el esmalte y combaten el caries.



La proteína refuerza el esmalte y ayuda a que los dientes crezcan y se mantengan fuertes.



Cereales contienen vitamina B y hierro, mantienen las encías sanas y combaten las enfermedades de las encías.

Los nutrientes son las partes de los alimentos que nos dan energía y nos ayudan a crecer. Estos nutrientes son importantes para unos dientes sanos:

Vitaminas

- Mantener los dientes fuertes
- Ayuda a mantener sanas las encías



Grasas

- Fortalece el esmalte
- Reduce las enfermedades de las encías



Proteína

- Ayuda al crecimiento de los dientes
- Fortalece el esmalte



Nutrientes para comer en pequeñas cantidades

- El sodio (sal) puede debilitar el esmalte y dañar las encías
- El azúcar provoca caries

