

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 contra 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



VER AHORA: Lección 3

[Nutrición sana para unos dientes sanos](#)

