



# Nutrición infantil y salud bucal

## ¿Está bien acostar a mi bebé con un biberón?

- Los bebés deben ser cargados mientras toman su biberón.
- Para evitar la caries dentales, no le dé a su niño un biberón o “taza de bebé” con ningún líquido dulce (por ejemplo, jugo, agua endulzada, gaseosa o leche) a la hora de la siesta o de dormir.
- En su lugar, llene el biberón o taza con agua y, una vez que haya terminado, retire la taza.

## ¿Qué alimentos son más saludables para los niños pequeños?

- Los bocadillos con poca azúcar, como las frutas y verduras crudas, el queso y el yogur son los mejores.
- Evite darle a su niño alimentos azucarados como gaseosas, dulces, galletas, cereales endulzados y rollos de fruta, entre comidas.
- Elija alimentos saludables para brindarle a su niño una dieta bien balanceada para mantener una buena salud dental y física.
- Comer una fruta es más saludable que tomar jugo de frutas.

## ¿Cuándo es el mejor momento para ofrecerle a mi niño un “bocadillo dulce”?

- Sirva alimentos que contengan azúcar solo con las comidas y limite la cantidad.
- Comer alimentos azucarados frecuentemente aumenta la posibilidad de desarrollar caries.
- Si su niño come un bocadillo a la hora de acostarse, cepíllele los dientes con pasta dental con flúor antes de acostarlo.

## ¿Qué hace el azúcar a los dientes?

- El azúcar es una de las principales causas de las caries.
- Se produce ácido cuando el azúcar en la dieta y los gérmenes de la boca se combinan en el esmalte dental. El ácido debilita el esmalte dental y eventualmente forma una caries.
- La reducción del consumo de azúcar reduce el riesgo de caries.

**¡Dientes sanos, vida sana!**