

Alimentos para tener dientes sanos

Lo que come y bebe afecta la salud de sus dientes y encías

Evitar el azúcar

Si come alimentos que contienen azúcar, tiene el riesgo de sufrir caries. Evitar el azúcar es la mejor decisión de alimentación que puede tomar para su salud dental.

Alimentos y bebidas azucarados que promueven la aparición de caries:

- Refrescos
- Jugos
- Caramelos
- Galletas y pasteles
- Cereales para el desayuno
- Helados y yogures
- Leches saborizadas



Comer sano para tener una boca sana

Lea las etiquetas de información nutricional y de los ingredientes de los alimentos y bebidas. Elija alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcar. En lugar de refrescos y jugos, beba mucha agua que contenga flúor. Consulte al dentista, higienista, médico o dietista certificado para que le recomienden una dieta saludable.

La falta de determinados nutrientes puede contribuir a la enfermedad de las encías. La enfermedad grave de las encías es una de las principales causas de pérdida de dientes en los adultos. Coma diversos alimentos de cada uno de los cinco grupos principales de alimentos, incluidos los siguientes:

- Cereales integrales
- Frutas
- Vegetales
- Fuentes magras de proteínas, como carne vacuna magra, carne de ave sin piel y pescado; habichuelas secas, guisantes y otras legumbres
- Productos lácteos bajos en grasa o descremados

Reducir los bocadillos

No solo es importante para la salud dental lo que se come, sino también cuándo se come. Los alimentos que ingiere como parte de una comida causan menos daño a los dientes que los bocadillos a lo largo del día.

Reduzca los bocadillos entre las comidas. Si come alguno, que sea una de estas opciones saludables:

- Frutas
- Vegetales
- Un pedazo de queso

Las vitaminas contribuyen a tener una boca sana

- **La vitamina D** fortalece los dientes y los huesos y se encuentra en los alimentos lácteos.
- **La vitamina B** ayuda a tener encías sanas y está presente en los panes y cereales.
- **La vitamina C** mantiene las encías sanas y se encuentra en las frutas y en los vegetales.

Además de reducir los azúcares y los bocadillos, cepílese siempre

- Cepílese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental a diario.
- Acuda regularmente al dentista.
- Beba agua que contenga flúor.

La caries dental es la enfermedad crónica más frecuente en los niños. Por suerte, las caries se pueden prevenir.

Recursos



Para obtener más información sobre los alimentos más adecuados, ingrese a [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov), un sitio web del Centro para la Política y Promoción de la Nutrición, una agencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Si sigue una dieta especial, siga los consejos de su médico a la hora de elegir los alimentos.