

Meriendas Sanas Para Dientes Sanos



¿Cuál es el problema con las meriendas altas en azúcar?

Las meriendas altas en azúcar tienen buen sabor—pero no son buenas para tus dientes y cuerpo. Los dulces, bizcochos, galletas y otras comidas azucaradas les encantan a los niños pero pueden causar picaduras en los dientes. Las meriendas azucaradas contienen diferentes tipos de azúcar por ejemplo azúcar de mesa (sucrosa) y endulzadores de maíz (fructosa). También, algunas comidas altas en azúcar contienen mucha grasa. Alimentos con almidón se descomponen en azúcares cuando están en la boca. ¿Sabías que el americano promedio consume cerca de 147 libras de azúcar en un año? ¡Es un montón de azúcar! Con razón en este país, el joven promedio de 17 años tiene más de tres dientes picados.

¿Cómo atacan las azúcares a tus dientes?

Gérmenes invisibles llamados bacterias se encuentran en tu boca todo el tiempo. Algunas de estas bacterias forman un material pegajoso llamado placa en las superficies de los dientes. Las bacterias en la placa destruyen el azúcar que pones en tu boca, y la convierten en ácidos. Estos ácidos son muy potentes y disuelven el esmalte que cubre los dientes. De esa manera se forman las picaduras (o caries dentales). Si comes menos dulces, las bacterias producirán cantidades más pequeñas del ácido que destruye el esmalte del diente.

¿Cómo una merienda saludable puede protegerte de las picaduras?

Antes de comenzar a comer tu merienda, pregúntate que contiene el alimento que escogiste. ¿Tiene mucha azúcar? Si es así, escoge otra cosa. Selecciona algo mejor para tus dientes. Recuerda, ciertos dulces pueden hacer más daño que otros. Dulces pegajosos y acaramelados se pegan en las superficies de los dientes. Los dulces pegajosos le dan a tus dientes un baño largo de azúcar, porque se quedan en tu boca más tiempo que las comidas que masticas y tragas rápidamente. También debes pensar cuando y cuan a menudo comes productos altos en azúcar. ¿Estás picoteando dulces muchas veces durante el día, o comes usualmente dulces de postre con la comida? Ácidos dañinos se forman en tu boca cada vez que comes un dulce. Los ácidos continúan afectando tus dientes por 20 minutos antes de ser neutralizados y dejar de causar daño. Eso quiere decir que mientras más dulces comes durante el día, más a menudo provees alimento para las bacterias que causan las picaduras en los dientes. Si comes dulces, es mejor hacerlo después de una comida, en vez de varias veces durante el día o entre las comidas. Cada vez que comes dulces—en las comidas o meriendas—cepíllate los dientes con una pasta que contenga fluoruro.

Cuando vayas a merendar, recuerda lo siguiente:

*El número de veces al día que comes alimentos altos en azúcar (dulces)
Cuanto tiempo el dulce se queda en tu boca
La textura del dulce (¿fibroso? ¿Pegajoso?)*

Si meriendas después de la escuela, antes de acostarte, u otras veces durante el día, selecciona algo bajo en azúcar y grasa. Hay muchas cosas ricas que te llenan sin hacerle daño a los dientes—o al resto del cuerpo—como lo hacen comidas altas en azúcar y poco nutritivas. ¡Meriendas saludables! Bajas en grasa como los vegetales, frutas frescas, galletas o pan de grano integral son selecciones sabias. Comer los alimentos apropiados puede protegerte de picaduras en los dientes y de otras enfermedades. La próxima vez que meriendes, escoje un alimento de la lista en este panfleto o prepara tu propio menú. Recuerda comer sin azúcar, bajo en grasa y seleccionar de los grupos alimenticios básicos.

Información para los padres:

No todos los alimentos listados en este panfleto han sido estudiados en relación a las picaduras o caries dentales. La información que se tiene hoy en día indica que no promueven picaduras cuando se comparan con otros alimentos altos en azúcar consumidos por los niños entre comidas.

Las barras de dulce no son el único problema. Alimentos como la pizza, panes y panes de hamburguesas también contienen azúcar. Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos, identifique el contenido de azúcar o grasa. Recuerde que el azúcar prieta, miel, melasa y siropes, al igual que el azúcar refinada, reaccionan con las bacterias para producir ácidos. Estos alimentos tienen potencial para causarle daño a los dientes.

La comida y merienda de sus niños debe incluir alimentos variados y de los grupos alimenticios básicos, frutas y vegetales; granos, incluyendo pan y cereal; leche y productos lácteos; y carne, nueces y semillas. Algunos alimentos para merendar tienen mayor valor nutritivo que otros y ayudan al desarrollo y crecimiento de su niño. Debe saber que hasta algunas frutas frescas, si se consumen en exceso, pueden promover las picaduras de los dientes. Los niños deben cepillarse los dientes con una pasta con fluoruro después de la merienda y comidas (¡Usted también debe hacerlo!)

Por favor recuerde que estas recomendaciones generales deben adaptarse si el niño tiene una dieta especial debido a una enfermedad o condición que interfiera con una nutrición normal.

Que es una merienda sana? ¡Se selectivo!

Escoje alimentos de estos grupos

Frutas frescas y vegetales crudos	Granos	Carnes, nueces & semillas	Otros
naranja toronja melón piña peras mandarinas mango fresas uvas brócoli apio zanahorias pepino tomates jugo de frutas y vegetales sin azúcar frutas enlatadas en jugos naturales	pan cereales sin azúcar palomitas de maíz sin mantequilla tortillas (horneadas, no fritas) pretzels (bajos en sal) pasta galletas de soda	pollo pavo tajadas de carne semillas de calabaza semillas de girasol nueces	(estas meriendas combinan alimentos de los diferentes grupos) pizza tacos pupusas

Come pocos alimentos altos en azúcar

Evita los dulces entre las comidas

Come alimentos bajos o sin grasa en la merienda

Cepíllate los dientes con una pasta dental con fluoruro después de merendar y comer