



# Leamos Para Aprender A Comer Saludable

Boletín de Educación Nutricional Preescolar

Lección 10

## Como evitar caries

- ¡Casi todos los alimentos pueden causar caries si no se usa el hilo dental y se cepillan los dientes regularmente!
- Los alimentos pegajosos con mucha azúcar son los peores.
- Cuantas veces y cuánto tiempo al día la comida se queda en su boca es importante. Si su niño toma pequeños tragos de bebidas con mucha azúcar, como refresco, por un periodo largo esto puede causar caries.
- Los alimentos que promueven una buena salud dental son: frutas frescas y vegetales, yogur sin sabor, queso, leche, y palomitas de maíz.
- Comidas que causan caries: dulces, caramelos y bebidas endulzadas.

### Practique como usar el hilo dental

Para ayudar a su hijo a aprender a usar el hilo dental trate lo siguiente:

#### Usted necesita:

Una caja vacía de huevos  
Hilo o estambre blanco

#### Haga lo siguiente:

Voltee la caja hacia abajo para que parezcan dientes. Enseñe a su hijo como usar el hilo dental enredando el estambre alrededor de sus dedos, páselo suavemente en el cartón de los huevos (dientes). Deje que su hijo practique.



Los niños pueden aprender a comer alimentos saludables y ser más activos leyendo libros.

¿Quiere leer con sus niños? Visite:  
[http://www.michigan.gov/documents/mde/lm\\_2010\\_Mahoney\\_Chidrens\\_booklist\\_332683\\_7.pdf](http://www.michigan.gov/documents/mde/lm_2010_Mahoney_Chidrens_booklist_332683_7.pdf)

### Para mantener las caries alejadas

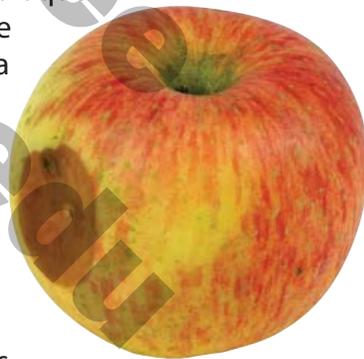
Para ayudar a su niño a entender lo importante que es cepillarse y usar el hilo dental a diario, trate esto:

#### Usted necesita:

Una manzana, cuchillo y una bolsa de papel

#### Haga lo siguiente:

Con dos días de anticipación, haga un hoyo pequeño en la manzana. Coloque la manzana en una bolsa de papel y déjela a dorar. Haga un hoyo en la bolsa para que su niño pueda ver la "carie." Dígale que así es como los dientes con caries se ven. Cepillarse los dientes y usar el hilo dental todos los días ayuda a prevenir las caries.



# Recetas

## Niños en la Cocina

*Invite a su niño a hacer esta receta con usted. Deje que unte la crema de cacahuete en las rebanadas de manzanas.*

## Sonrisas de Manzanas Felices

*Usted rebane las manzanas – su niño hará el resto.*

### Ingredientes:

- 2 manzanas (2 rebanadas por persona)
- Crema de cacahuete
- Malvaviscos (*marshmallows*) miniatura (5 por persona)

### Instrucciones:

1. Lávese las manos y el mesón.
2. Lave las manzanas, quite el corazón y corte en 8 rebanadas. Reparta 2 rebanadas por persona.
3. Enseñe a su niño a esparcir la crema de maní en uno de los lados de la rebanada. Coloque los malvaviscos sobre el maní.
4. ¡Levante su Sonrisa de Manzana Feliz y sonría!

Después que se la ha comido pregúntele a su niño que necesita hacer después de comer un bocadillo (especialmente un bocadillo pegajoso, o un alimento azucarado como los malvaviscos. Después, lávense los dientes juntos.

Inscríbese y reciba este boletín gratuito: <http://missourifamilies.org/newsletter/>

