

# Dieta y la salud bucodental



## Lo que comes importa

- **Come alimentos saludables para mantener tus dientes y tu cuerpo fuertes.**
- **Limita los alimentos y las bebidas azucaradas para ayudar a prevenir las caries.**
- **Bebe agua fluorada para fortalecer tus dientes.**

*Una mala dieta puede causar caries en los dientes.*

Para más información, visita [mouthhealthy.org](http://mouthhealthy.org) y busca Dieta y la salud bucodental

*¡Cepíllate los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor! ¡Usa hilo dental todos los días!*

# Lo bueno

- Frutas y verduras
- Carnes magras (con poca grasa)
- Queso, leche y yogurt natural
- Pan integral, avena y palomitas de maíz
- Mantequilla de cacahuete, frutos secos, judías y huevos
- Chicle sin azúcar

# Lo malo



- Refrescos, jugos, bebidas deportivas y de energía
- Dulces y chicles con azúcar
- Pan dulce, galletas y pasteles
- Masticar hielo

---

Departamento de Salud y Servicios para  
Personas de la Tercera Edad de Missouri

Oficina de salud dental

[oralhealth.mo.gov](http://oralhealth.mo.gov)

**573-751-5874**

Empleador con igualdad de oportunidades y políticas de acción afirmativa:  
Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla pueden  
marcar el 711 o el 1-800-735-2966. #187 08/21