Una mordida más saludable:
Azúcar, nutrición y su sonrisa



Aprender a leer las etiquetas le ayudará a proteger la sonrisa.

Los azúcares ocultos pueden ser difíciles de detectar.

- Cuantos menos ingredientes, mejor.
- Si un producto contiene mucha azúcar, esta figurará entre los primeros ingredientes de la lista.



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 20oz líquidas

Cantidad por Porción		
Calorías	150	
		% de Valor Diario*
Grasa Total	0g	0%
Sodio	285mg	11%
Potasio	80mg	2%
Carbohidratos Totales	35g	12%
Azúcares	37g	
Proteínas	0g	

agua, azúcar, ácido cítrico, dextrosa, saborizantes naturales, cloruro de sodio (sal), citrato de sodio, fosfato monopotásico, amarillo 5

¿Lo sabía?

- Al comer alimentos azucarados, un ácido ataca los dientes durante 20 minutos o más. Enjuáguese la boca con agua después de comer.
- Una cucharadita equivale a 4 gramos de azúcar. Para disminuir el riesgo de caries, intente consumir menos de 10g de azúcar por cada porción.

Algunos alimentos pueden dañar los dientes y las encías con el tiempo:

Carbohidratos: Las papas fritas, las galletas saladas y la pasta pueden dejar partículas que favorecen el crecimiento de gérmenes.
Cambie la pasta por fideos de vegetales

Alimentos azucarados: Los caramelos, las galletas y los pasteles contienen mucha azúcar, lo que podría provocar caries.
Cambie los cereales azucarados por granola con fruta

Alimentos pegajosos: Los caramelos masticables, las pasas y el jarabe se pegan a los dientes.
Cambie los caramelos por rodajas de manzana

Refrescos, bebidas deportivas y jugos: Estas bebidas contienen azúcar, lo que puede provocar caries.
Cambie los refrescos por agua con gas sin azúcar

Consejos para proteger los dientes:

- Limite el consumo de refrigerios azucarados entre comidas.
- Cepíllese los dientes después de comer para ayudar a eliminar el sarro y los restos de comida. Esto reduce el ácido y mantiene los dientes sanos.

uhc.com/ritesmiles

United Healthcare®

RIte Smiles
Dental Care for Kids

F-2740 Print 05/25