

COMIDAS, BEBIDAS Y SALUD DENTAL



En la clase de hoy, ustedes van a...

1. Explicar la importancia de opciones de alimentación saludables para sus dientes.
2. Demostrar cómo leer una etiqueta de comida.
3. Considerar las similitudes y diferencias de las bebidas según su impacto sobre la salud dental.



Actividad de introducción

1

Si una etiqueta de nutrición indica 31 gramos de azúcar por porción y hay 2.5 porciones en el envase, ¿cuántos gramos de azúcar hay en todo el envase de Mt. Dew?



The image shows a Nutrition Facts label for a beverage. The label is white with black text and a green background. It includes the following information:

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 2.5	
Amount Per Serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat	0g 0%
Sodium	50mg 2%
Total Carbohydrate	31g 10%
Sugars 31g	
Protein	0g

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

CONTAINS: CARBONATED WATER, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, CONCENTRATED

2

Adivina:

Basándose en una dieta diaria de 2000 calorías, ¿cuántos gramos de azúcar es la cantidad **máxima** que deberías consumir en un día?

¿Cuál es la principal fuente de azúcar añadida en la dieta americana?

¿Cuáles son los problemas de salud relacionados con las personas que consumen demasiada azúcar añadida?





30 g Servings Size

Nutrition Facts

Servings Size 15 pieces (30 g)

Amount per serving

Calories **90**

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**
Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Sodium 25mg **1%**
Total Carbohydrate 22g **8%**
Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars 13g

Includes 11g Added Sugars **22%**
Protein 1g
Vitamin A 230mcg **25%**Vitamin C 23mg **25%**Vitamin E 3.8mg **25%**
Not a significant source of cholesterol, vitamin D, calcium, iron, and potassium.
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La información sobre nutrientes en las etiquetas de comida

Hay dos tipos de azúcar

- El azúcar natural 😊
- El azúcar añadida 😞

Para dientes y cuerpos saludables, debemos consumir alimentos que tengan un contenido de **azúcares añadidas** menor del 5% y un contenido **total de carbohidratos** menor del 20%.

- Mira las secciones que muestran el contenido de azúcar y de vitamina D.
- ¿Es este un alimento saludable para la salud dental? Explica utilizando evidencia de la etiqueta de nutrición.

Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
<hr/>	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

Al revisar las etiquetas de comidas y bebidas

Menos de 20%VD de carbohidratos

Menos de 5%VD de azúcares añadidas

Puntos extra: calcio

Puntos extra: vitamina D

Ejemplo: Una bebida/comida favorita



Nutrition Facts

▼ Fierce Grape Thirst
Quencher

Serving Per Container
Serving Size 1.00 bottle(591ml)

Amount Per Serving

Calories **140**

Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Sodium 270mg 12%

Potassium 80mg 0%

Total Carbohydrate 36g 13%

Total Sugars 34g

Added Sugars 34g 69%

Protein 0g

Kosher 0

*Percentage Daily values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily values may be higher or lower depending on your calorie needs



Demuestra lo que aprendiste

¿Cuál es una comida y una bebida que te gusta **Y** que promueve la salud dental?



ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE NUESTRA SALUD DENTAL



En la lección de hoy vamos a...

1. Analizar los hábitos personales de consumo de bebidas que contribuyen a la salud dental.
2. Explicar la importancia de asumir la responsabilidad de los propios comportamientos y hábitos de salud dental.
3. Elegir bebidas más saludables.

Actividad de introducción

1

La responsabilidad es

2

Ser responsable significa



Demuestra lo que sabes #1

¿Cómo puedes tomar responsabilidad sobre tu salud dental?





Demuestra lo que sabes #2

¿Por qué crees que es importante ser responsable de tu salud dental?



DE PRÁCTICAS SALUDABLES A HÁBITOS



En la clase de hoy ustedes van a...

1. Resumir los beneficios de las prácticas de higiene personal, la alimentación saludable y una vida libre de tabaco.
2. Crear un plan de bienestar personal para mejorar y mantener la salud dental.

Actividad de introducción

Una práctica de salud es una acción que realiza una persona para ayudar a mantener su salud.

¿Qué prácticas de salud realizas tú? Haz una lista de todas las prácticas que se te ocurran.



Utilizar nuestras prácticas de salud regularmente

¿Qué **observas** sobre este plan?

¿Qué más **quieres saber** sobre este plan?

¿De qué **otras maneras** se puede practicar esta acción diariamente?



Demuestra lo que aprendiste #1

Completa la frase:

Asumir la responsabilidad de mi salud dental significa _____.





Demuestra lo que aprendiste #2

¿Cuáles son los beneficios de las prácticas de higiene personal, la alimentación saludable y una vida libre de tabaco?

