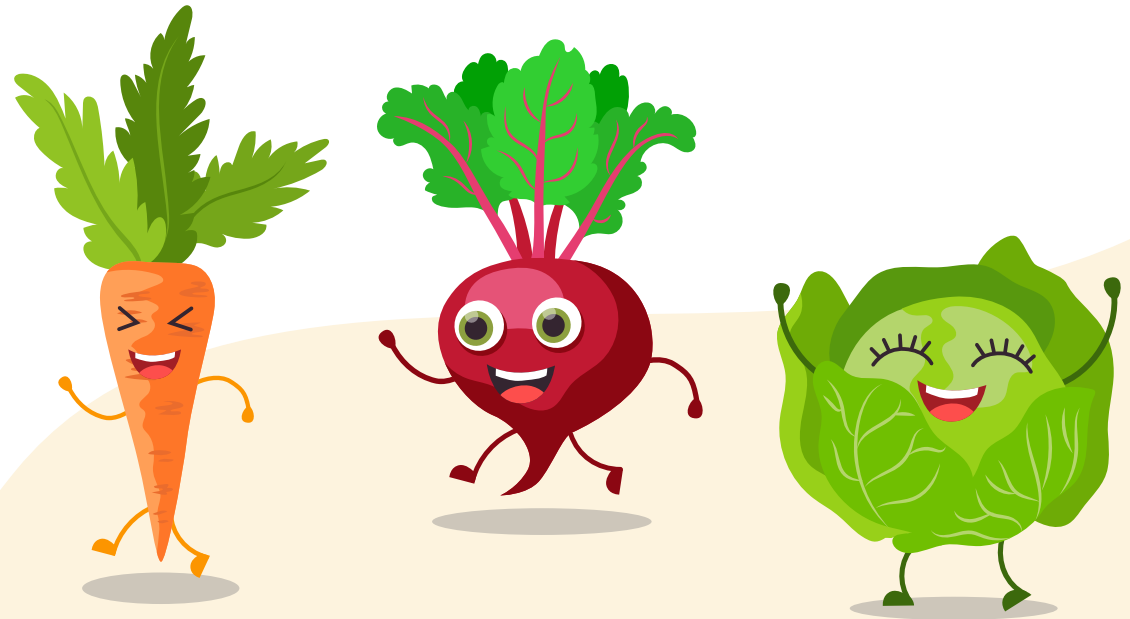


# EL AZÚCAR Y LA SALUD DENTAL



# Puedo...

1. Explicar cómo el azúcar afecta a mis dientes, y
2. Describir tres hábitos alimenticios que ayudan a mis dientes.



# ¿Cierto o falso?

El azúcar es buena para el cuerpo.



# Lee (o escucha) el artículo

## Cuídate bien los dientes





Más adelante, en la próxima lección...

¿Cómo sabemos si un alimento o una bebida son azucaradas?





## Comparte lo que sabes #1:

¿Puedes explicar cómo el azúcar afecta tus dientes?





## Comparte lo que sabes #2:

¿Puedes describir tres hábitos alimenticios que ayudan a tus dientes?



# ¿CÓMO ENCONTRAR EL CONTENIDO DE AZÚCAR EN LAS ETIQUETAS DE NUTRICIÓN?





# Puedo...

1. Encontrar información sobre el azúcar en las etiquetas de comida.
2. Leer una etiqueta de comida para identificar las comidas y bebidas azucaradas.

# ¿Recuerdan?

¿Cuáles son tres hábitos de la alimentación que pueden ayudar a tus dientes?



# La etiqueta de nutrición

¿Qué sección contiene la información sobre el azúcar?

1 Información sobre porciones →

2 Calorías →

3 Nutrientes →

| <b>Nutrition Facts</b>        |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 4 servings per container      |                       |
| <b>Serving size</b>           | <b>1 cup (227g)</b>   |
| <b>Amount per serving</b>     |                       |
| <b>Calories</b>               | <b>280</b>            |
|                               | <b>% Daily Value*</b> |
| <b>Total Fat</b> 9g           | <b>12%</b>            |
| Saturated Fat 4.5g            | <b>23%</b>            |
| Trans Fat 0g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 35mg       | <b>12%</b>            |
| <b>Sodium</b> 850mg           | <b>37%</b>            |
| <b>Total Carbohydrate</b> 34g | <b>12%</b>            |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>            |
| Total Sugars 6g               |                       |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>             |
| <b>Protein</b> 15g            |                       |
| Vitamin D 0mcg                | 0%                    |
| Calcium 320mg                 | 25%                   |
| Iron 1.6mg                    | 8%                    |
| Potassium 510mg               | 10%                   |

\* 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.

4 Guía rápida de los valores diarios (%VD):

- menos de 5% es **bajo**
- más de 20% es **alto**

# La sección sobre los nutrientes en la etiqueta

Los carbohidratos nos dan energía. Y las personas necesitan los carbohidratos.

Los azúcares son un tipo de carbohidrato.

Hay dos tipo de azúcares:

- El azúcar *natural* 😊
- El azúcar *añadido* 😞

Para cuerpos y dientes saludables, debemos comer alimentos que contengan menos de 5% de **azúcares añadidos** y un **total de carbohidratos** de menos de 20%.

- Mira la información sobre el contenido de azúcar en la etiqueta de nutrición.
- ¿Es este alimento bueno para los dientes? Explica utilizando evidencia de la etiqueta de nutrición.



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

¿Es una bebida para deportista una opción saludable para los dientes?



## Nutrition Facts

Serving size 1 Bottle (591 mL)

Amount per serving

**Calories** **140**

% Daily Value

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

**Sodium** 270mg **12%**

**Total Carbohydrate** 36g **13%**

Total Sugars 34g

Includes 34g Added Sugars **69%**

**Protein** 0g

**Potassium** 80mg **0%**

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium, and iron.

# ¿Es el yogur una opción saludable para los dientes?



## Nutrition Facts

About 5 servings per container

**Serving Size** 3/4 Cup (170g)

Amount per serving

**Calories** 120

%Daily Value

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 4.5g 25%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 25mg 8%

**Sodium** 85mg 4%

**Total Carbohydrate** 9g 3%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 8g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 6g 12%

Vitamin D 1.9mcg 10%

Calcium 210mg 15%

Iron 0mg 0%

Potassium 280mg 6%

¿Son las zanahorias mini una opción saludable para los dientes?



## Nutrition Facts

Serving size **3oz (85g)**

Amount Per Serving

**Calories 30**

% Daily Value\*

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

Saturated Fat 0g **0%**

*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 65mg **3%**

**Total Carbohydrate** 7g **3%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 1g **2%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 27mg **2%**

Iron 1mg **6%**

Potassium 230mg **4%**

\*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.

¿Son las gomitas de fruta una opción saludable para los dientes?



## Nutrition Facts

Servings Size 1 pouch (44 g)  
Serving Per Container 1

Amount per serving

**Calories** **130**

% Daily Value\*

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

**Sodium** 15mg **1%**

**Total Carbohydrate** 32g **12%**

Dietary Fiber 3g **11%**

Total Sugars 15g

Includes 11g Added Sugars **22%**

**Protein** 2g

Vitamin A 440mcg **50%**

Vitamin C 44mg **50%**

Vitamin E 7.3mg **50%**

Not a significant source of saturated fat, trans fat, 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.



# ¿Son las galletas saladas una opción saludable para los dientes?



**Nutrition Facts**  
about 24 servings per container  
**Serving size 5 crackers (16g)**

**Amount per serving**  
**Calories 80**

**% Daily Value\***

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Total Fat</b> 4.5g         | <b>6%</b> |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b> |
| <i>Trans</i> Fat 0g           |           |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b> |
| <b>Sodium</b> 130mg           | <b>6%</b> |
| <b>Total Carbohydrate</b> 10g | <b>4%</b> |
| Dietary Fiber 0g              | <b>0%</b> |
| Total Sugars 1g               |           |
| Includes 1g Added Sugars      | <b>2%</b> |
| <b>Protein</b> less than 1g   |           |
| Vitamin D 0mcg                | <b>0%</b> |
| Calcium 20mg                  | <b>0%</b> |
| Iron 0.5mg                    | <b>2%</b> |
| Potassium 10mg                | <b>0%</b> |

**RITZ**  
CRACKERS

\* 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.



## En la próxima lección...

¿Qué tan saludables para tus dientes son los alimentos que tú comes?





## Muestra lo que has aprendido:

¿Es una barra de chocolate, Snickers, una opción saludable para tus dientes?

Explica tu respuesta utilizando la información en la etiqueta de nutrición.

| <b>Nutrition Facts</b>        |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| 48 servings per container     |                   |
| <b>Serving size</b>           | 1 bar             |
| <b>Amount per serving</b>     |                   |
| <b>Calories</b>               | <b>250</b>        |
| <b>% Daily Value*</b>         |                   |
| <b>Total Fat</b> 12g          | <b>15%</b>        |
| Saturated Fat 4.5g            | <b>23%</b>        |
| Trans Fat 0g                  |                   |
| <b>Cholesterol</b> <5mg       | <b>0%</b>         |
| <b>Sodium</b> 120mg           | <b>5%</b>         |
| <b>Total Carbohydrate</b> 33g | <b>12%</b>        |
| Dietary Fiber 1g              | <b>4%</b>         |
| Total Sugars 27g              |                   |
| Includes 25g Added Sugars     | <b>50%</b>        |
| <b>Protein</b> 4g             |                   |
| Vit. D 0mcg 0%                | • Calcium 50mg 4% |
| Iron 0.4mg 2%                 | • Potas. 150mg 4% |

\* 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.

# ELEGIR ALIMENTOS Y BEBIDAS BENEFICIOSAS PARA LA SALUD DENTAL



# Puedo...

1. Explicar cómo las bebidas y las comidas que consumo afectan mis dientes.
2. Utilizar las etiquetas de nutrición para tomar decisiones sobre comidas/ bebidas que mantienen saludables a mis dientes.

# ¿Recuerdas?

¿Son los palitos de queso una opción saludable para los dientes?

Explica utilizando evidencia de la etiqueta de nutrición.



## Nutrition Facts

12 servings per container  
**Serving size** 1 piece (28g)

**Amount per serving**  
**Calories** **80**

|                               | % Daily Value* |
|-------------------------------|----------------|
| <b>Total Fat</b> 6g           | <b>7%</b>      |
| Saturated Fat 3g              | <b>16%</b>     |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 20mg       | <b>6%</b>      |
| <b>Sodium</b> 200mg           | <b>9%</b>      |
| <b>Total Carbohydrates</b> 1g | <b>0%</b>      |
| Dietary Fiber 0g              | <b>0%</b>      |
| Total Sugars <1g              |                |
| Includes 0g Added Sugars      | <b>0%</b>      |
| <b>Protein</b> 6g             | <b>12%</b>     |
| Vitamin D 0mcg                | 0%             |
| Calcium 220mg                 | 15%            |
| Iron 0mg                      | 0%             |
| Potassium 0mg                 | 0%             |

\* The % Daily Value 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.

# Recuerda



¡Mira aquí!

## Nutrition Facts

12 servings per container  
**Serving size** 1 piece (28g)

**Amount per serving**  
**Calories 80**

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g **7%**

Saturated Fat 3g **16%**

*Trans Fat* 0g

**Cholesterol** 20mg **6%**

**Sodium** 200mg **9%**

**Total Carbohydrates** 1g **0%**

Dietary Fiber 0g **0%**

Total Sugars <1g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 6g **12%**

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 220mg **15%**

Iron 0mg **0%**

Potassium 0mg **0%**

\* The % Daily Value 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.

Queremos que este porcentaje sea menor de 20%

Queremos que este porcentaje sea menor de 5%

# Adelante - Basta - Despacio

| Adelante   | Basta   | Despacio   |
|--|---|--|
| menos de 20% de carbohidratos Y menos de 5% de azúcar añadida                            | menos de 20% de carbohidratos O menos de 5% de azúcar añadida   | más de 20% de carbohidratos Y/O más de 5% de azúcar añadida  |
| <b>Son comidas/bebidas excelentes saludables para tus dientes. ¡Adelante y disfruta!</b> | <b>No son las mejores comidas/bebidas para tus dientes. Disfrútalas de vez en cuando, pero no con frecuencia.</b> | <b>Estas comidas/bebidas no son saludables para tus dientes. Trata de evitarlas y cuando las comas, ¡cepíllate los dientes inmediatamente!</b> |

1. Escoge una etiqueta de comida de la mesa.
2. Examina la información que aparece en la etiqueta.
3. Determina si pertenecen a la categoría "Adelante", "Despacio" o "Basta".
4. Pon la etiqueta en la mesa con la señal correspondiente.
5. Repite el proceso con otra etiqueta.



# Crea una lista de comidas y bebidas que son saludables para los dientes

**Haz una lista de 10 comidas/bebidas**

Deben ser en su mayoría comidas/bebidas de la categoría "Adelante", aunque puedes incluir algunas de la categoría "Espacio".

Elige comidas/bebidas que te gustan.

Elige por lo menos 2 bebidas.



## Demuestra lo que has aprendido:

Dibuja o escribe sobre un/una estudiante de grado 4 que toma decisiones saludables para sus dientes. Incluye **descripciones e información específica** sobre las comidas y bebidas que consume y por qué las elige.