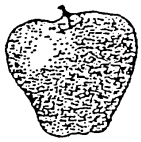
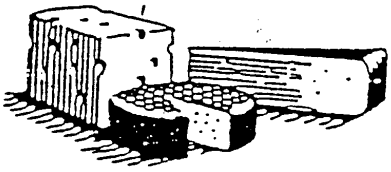
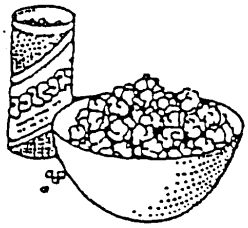


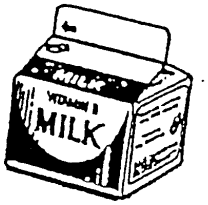
Que Son Meriendas Saludables?

☺ Escoja meriendas sencibles. Ricas meriendas que reducen el riesgo de caries son:

Leche
Queso
Cereal con leche
Sandwiches
Pretzels
Jugos sin azucar agregada
Yogurt sin savor
Frutas frescas
Vegetables frescos
Nuezes (nomas a los ninos mayores)
Palomitas (tambien nomas a los ninos mayores)

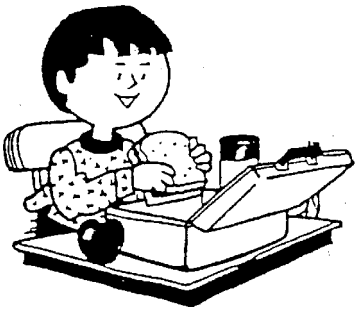






☺ Limite las veses que meriende.

☺ Las comidas que contengan azucar, procure que sean parte de la comida, no meriendas. Comindo comidas dulces solas, puede causale caries.

☺ Evite cosas como, dulces duros, dulces para la toz y refrescos con azucar. Estos riesgan que sus dintes esten expuestos a la azucar por largos tiempos.

☺ Tenga cuidado con comidas que sean muy pegajosas oh masticadas, como los caramelos, Esos se pegan y meten entre sus dientes.