



Marzo de 2022 | Publicación nro. 13

Las caries dentales y el azúcar

Bienvenidos a ¡Recursos para hacerte sonreír! Este boletín mensual incluye información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias con prácticas que promuevan una buena salud oral. Estos consejos ayudarán al personal de Head Start a apoyar a familias, personas embarazadas y niños. El boletín también presenta la receta de un refrigerio saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en casa con sus familias.

Las caries dentales y su relación con las bebidas y los alimentos azucarados



Las caries dentales se producen cuando las bacterias de la boca usan el azúcar de los alimentos y las bebidas para formar ácidos que atacan los dientes. Los niños que a menudo consumen alimentos y bebidas que contienen azúcares naturales o añadidas durante el día tienen más probabilidades de presentar caries dentales que aquellos que los consumen con menos frecuencia.

Explore la hoja de consejos [Comprendamos cómo el azúcar contribuye a la caries dental](#) para averiguar de qué manera consumir alimentos y bebidas que contienen azúcar puede hacer que aumente el riesgo de las personas de presentar caries. Aprenda cómo leer las listas de ingredientes de las etiquetas de alimentos para identificar el contenido de azúcar, y reúna consejos para compartirlos con los padres de familia acerca de cómo lograr que sus hijos consuman menos azúcar.

Mes Nacional de la Nutrición

Marzo es el [Mes Nacional de la Nutrición \(en inglés\)](#) y es un momento excelente para promover la alimentación saludable con el fin de ayudar a evitar las caries. Utilice los recursos que figuran a continuación para concientizar al personal y a los padres acerca de la importancia de la salud oral de los niños. Aprenda acerca de actividades que pueden realizarse en el salón de clases y de forma virtual con las familias.

[El rincón de la cocina: Recetas de refrigerios saludables](#)

Encuentre recetas para preparar en el salón de clases, incluirlas en un boletín informativo para las familias o compartirlas en las páginas de las redes sociales de Head Start. Los programas también pueden entregar una tarjeta con una receta sin azúcar para que cada niño la lleve al hogar.

[Salud oral para los niños de Maryland: Una guía para maestros de Head Start para crear una sonrisa saludable \(en inglés\)](#)

La lección 5, titulada “Puedo hacer mucho para mantener mis dientes saludables: Comer de forma inteligente”, puede ayudar a enseñarles a los niños acerca de cómo comer de forma inteligente para tener unos dientes saludables.

[Nutrition.gov: Niños pequeños](#)

Utilice actividades y recursos del Departamento de

Agricultura de los EE. UU. para brindarles información a los niños y padres acerca de cómo comer de forma saludable.

Recursos para los padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) para alentar a los padres a aprender acerca del impacto de las prácticas de alimentación en la aparición de caries dentales en los niños.

- [Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño](#)
- [Incentivar a su hijo a beber agua](#)
- [Dele a su niño refrigerios saludables](#)

Receta de El rincón de la cocina: Arcoíris vegetariano

Ingredientes

4 pimientos morrones (1 rojo, 1 verde, 1 amarillo y 1 anaranjado), rebanados en tiras finas
1 coliflor cortada en trocitos del tamaño de un bocado
1 taza de aderezo Ranch bajo en grasa

Instrucciones

1. Coloque una rebanada de cada tira de pimiento sobre un plato o un tazón para formar un arcoíris.
2. Coloque un trozo de coliflor a cada lado del arcoíris para formar una nube.
3. Con una cuchara, sirva el dip de aderezo Ranch en un plato o tazón.



Rinde de 15 a 20 porciones.

Consejo de seguridad: Para prevenir lesiones, un adulto debe cortar los ingredientes.

Manténgase informado

Únase a [MyPeers](#) y conéctese con los colegas de Head Start y de la primera infancia de todo el país para aprender sobre este y otros temas. La comunidad **Salud, seguridad y bienestar** (Health, Safety, and Wellness) cuenta en la actualidad con más de 1,100 miembros, quienes crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrala en la sección "Todas las comunidades" (All Communities) y seleccione el botón azul para "Registrarse" (Join).

Por favor, comparta esta publicación de ¡Recursos para hacerte sonreír! con sus colegas que pudieran estar interesados en este tema. Puede encontrar ediciones anteriores de [¡Recursos para hacerte sonreír!](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia (ECLKC, sigla en inglés).

¿Alguien le reenvió este boletín? [¡Suscríbese](#) para estar al día!

Queremos saber sobre usted

Envíe sus preguntas y comentarios al Centro Nacional de Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad a

health@ecetta.info o llámenos sin costo al 888-227-5125.

Office of Head Start (OHS) | 330 C Street, SW | 4th Floor
Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201
| <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov> | 1-866-763-6481 | [Contact Us](#)

You are receiving this email because you are signed up for Office of Head Start communications. You may [modify your ECLKC email subscriptions](#). Recipients subscribed through the Head Start Enterprise System (HSES) must be removed from HSES by their program or office. Please do not reply to this email.
[Contact](#) customer service for additional support.



[Unsubscribe](#)