



Centro Nacional de  
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad



Edición nro. 49

## La conexión entre el azúcar y la caries dental

¡Bienvenido a Recursos para hacerte sonreír! Este boletín informativo mensual cuenta con información y herramientas que el personal de Head Start puede utilizar para ayudar a las familias a promover una buena salud oral. Estos consejos ayudan al personal de Head Start a apoyar a las familias, a las mujeres embarazadas y a los niños. El boletín también incluye una receta para un refrigerio saludable que los niños pueden hacer en un aula de Head Start o en casa con sus familias.



## Cómo afecta el azúcar a los dientes

El azúcar desempeña un papel fundamental en la aparición de la caries dental. Se encuentra de forma natural en alimentos como la fruta o el zumo de fruta, y puede añadirse a otros alimentos como refrescos, caramelos, papas fritas y galletas saladas. La exposición frecuente o prolongada a alimentos que contienen azúcar natural o azúcar añadido puede dañar los dientes.

Las bacterias que causan la caries dental descomponen los alimentos y las bebidas que contienen azúcar, y forman un ácido que ataca los dientes. Cada vez que una persona consume alimentos o bebidas con azúcar, el ácido permanece en la boca entre 20 y 40 minutos. Los niños que consumen alimentos o bebidas con azúcar con frecuencia durante el día son más propensos a tener caries dental que los niños que los consumen con menos frecuencia. El personal de Head Start puede enseñarles a los padres cómo identificar el azúcar en las etiquetas de los ingredientes y compartir ideas sobre cómo elegir alimentos y bebidas saludables.



### Recursos para el personal de Head Start

#### [Comprendamos cómo el azúcar contribuye a la caries dental](#)

Lea esta hoja de consejos de [Póngase al día con la salud oral](#) para obtener información sobre la forma en que el consumo de alimentos y bebidas con azúcar puede causar caries. Incluye estrategias para compartir con los padres de familia sobre cómo identificar el azúcar en las etiquetas y limitar el consumo de azúcar de sus hijos.

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

### Recursos para padres

Comparta estos folletos de [Hábitos sanos para sonrisas felices](#) para animar a los padres de familia a obtener información sobre el impacto de los hábitos alimenticios en el desarrollo de la caries dental en los niños:

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

Encuentre recetas para preparar en un programa Head Start, compártalas en un boletín informativo para familias o publíquelas en las redes sociales. Los programas también pueden darle una tarjeta con recetas a cada niño para que la lleve a casa. Ninguna de las recetas del libro de cocina incluye azúcar añadido.

---

## Receta de El rincón de la cocina: palitos de camote al horno



### Ingredientes

4 camotes pequeños,  
2 cucharadas de aceite,  
1½ cucharadita de chile en polvo (opcional),  
1 cucharadita de sal.

### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425 °F (218 °C).
2. Corte cada camote en tiras de 1 pulgada (2,5 cm) de ancho.
3. Mezcle el aceite, el chile en polvo y la sal en un bol pequeño.
4. Coloque los palitos de camote en una bandeja para galletas y úntelos con la mezcla de aceite.
5. Hornee los palitos de camote durante 20 a 25 minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén dorados y tiernos.

### Rinde 6 porciones

**Consejo de seguridad:** Para evitar lesiones, un adulto debe rebanar los ingredientes.

---

Únase a la conversación en MyPeers

[Únase a MyPeers](#) para conectarse con los colegas de Head Start y de los programas de la primera infancia de todo el país e intercambiar ideas sobre este y otros temas. Los miembros de la comunidad de **Salud, seguridad y bienestar** (*Health, Safety, and Wellness*) crean redes de cooperación, comparten y aprenden unos de otros. Encuéntrelo en "Todas las comunidades" (*All Communities*) y seleccione el botón azul "Registrarse" (*Join*).

## ¿Alguien le reenvió este boletín?

¡[Suscríbese](#) y póngase al día!

## Queremos saber su opinión

Envíe sus preguntas o comentarios para el Centro Nacional de Salud, Salud Conductual y Seguridad a [health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info) o llame sin cargo al 888-227-5125.



Oficina de Head Start  
Office of Head Start

La Oficina de Head Start (OHS, sigla en inglés) apoya el crecimiento de los niños desde su nacimiento hasta los 5 años a través de servicios enfocados en el aprendizaje y el desarrollo en la primera infancia, la salud y el bienestar familiar.

👉 [Visite Headstart.gov](https://headstart.gov)

## Siga a la Oficina de Head Start



Las marcas y logotipos de Head Start® y Early Head Start® son marcas comerciales registradas de propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, sigla en inglés).

Oficina de Head Start (OHS, sigla en inglés) | [330 C Street, SW](#) | 4th Floor Mary E. Switzer Building | Washington, DC 20201 | <https://headstart.gov/es> | 866-763-6481 | Contáctenos

Está recibiendo este correo electrónico porque se suscribió para recibir comunicaciones de la Oficina de Head Start. Para modificar sus preferencias, **actualice las suscripciones de correo electrónico**. Si se suscribió a través del Sistema Empresarial de Head Start (HSES, sigla en inglés), comuníquese con su programa u oficina para obtener ayuda en cancelar la suscripción. **Por favor, no responda a este correo electrónico**. Para obtener asistencia adicional, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.