



EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE DEBES EVITAR/LIMITAR



- Azúcares libres y añadidos
- Bebidas carbonatadas y ácidas
- Alimentos duros y pegajosos
- Cafeína en exceso
- Alcohol

CONSUMIR CON MODERACIÓN



- Carnes rojas
- Embutidos y ultraprocesados
- Pan blanco
- Pasta refinada
- Azúcar

CONSUMIR LIBREMENTE



- Carnes blancas
- Huevos
- Pescado
- Lácteos, queso y leche
- Frutas y verduras
- Legumbres
- Frutos secos
- Agua

RECUERDA...

- Cepilla los dientes **3 veces al día**, al menos durante **2 minutos**, con pasta fluorada, sin olvidar la higiene interdental y la lengua. Completa con enjuague bucal.
- Acude regularmente a tu clínica dental, y **CONSULTA A TU HIGIENISTA DENTAL.**

