

# Mouth Wise

Grados 3-5



**NORTH CAROLINA**  
DENTAL SOCIETY.

**ADA.**

**DELTA DENTAL**

Desarrollado por McMillen Health

# Mouth Wise

## Grados 3-5

### Índice

Lección 1: Cómo mantener limpios los dientes .....	3
Lección 2: La importancia del hilo dental .....	6
Lección 3: Un diario sobre el camino a una mejor salud .....	9
Lección 4: Bebidas saludables .....	12
Lección 5: Decir no al tabaco .....	14
Lección 6: ¿Qué hay en el menú?.....	17

### Apéndice

Cuadro de cepillado de dientes y uso de hilo dental .....	20
Guía de estudio: Relajación .....	21
Guía de estudio: Descubre nuevos alimentos favoritos .....	22
Guía de respuestas para el diario de salud .....	23
Plantilla: Diario de salud .....	24-25
Guía de estudio: Decisiones saludables .....	26
Guía de bebidas saludables .....	27
Plantilla: Bebidas saludables .....	28
Guía de estudio: Quiero agua, por favor .....	29
Plantilla: Menú para el día .....	30-31
Guía de estudio: Mi dentista .....	32
Plantilla: MyPlate .....	33
Muestra del diario científico .....	34
Plantilla: Diario científico .....	35

# LECCIÓN 1:

## Cómo mantener limpios los dientes

### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Reconocer que la placa y la falta de higiene dental causan enfermedades periodontales y caries.

### Materiales necesarios

- [Video “Experimento de ‘placa’ con levadura”](#)
- [Muestra del diario científico](#), página 34, para referencia
- [Plantilla: Diario científico](#), página 35, 1 copia para cada estudiante
- [Guía de estudio: Mi dentista](#), página 32, 1 copia para cada estudiante
- 2 vasos de plástico transparente
- 4 cucharaditas de levadura
- 2 tazas de agua tibia (no caliente)
- 4 cucharadas de azúcar
- 2 cucharas
- Un área de trabajo que se pueda ensuciar
- Toallas de papel para limpiar



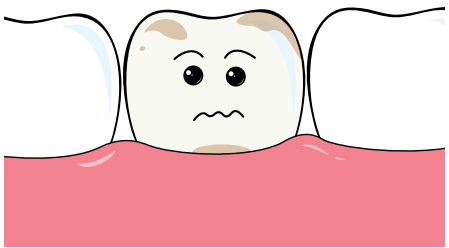
*¡Hola! Soy Owliver y estaré a su lado durante las lecciones mientras ayuda a sus estudiantes a conocer más sobre sus bocas.*

### Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre por qué es bueno cuidar de los dientes con el cepillado, el uso de hilo dental y las visitas al dentista. Si no cuidamos nuestros dientes, se puede acumular placa y se pueden generar caries o, incluso, enfermedades periodontales. Comenzar a tener buenos hábitos de higiene dental ahora nos ayudará a mantener los dientes sanos durante toda nuestra vida.

### Debate en clase

- ¿Alguna vez se han despertado y han sentido los dientes extraños? (*Pídales a los niños que levanten la mano para participar*). ¿Saben qué es esa cosa extraña? ¡Es placa! A todos nos aparece placa todos los días.



- ¿Quién puede adivinar qué es la placa? (*Pídeles a los niños que adivinen*). Es algo que se acumula y recubre los dientes. La saliva, la comida, las bebidas y las bacterias (que viven en todas nuestras bocas) se mezclan y forman una sustancia pegajosa que se pega a los dientes todo el día y toda la noche.
- ¿Podemos deshacernos de la placa? (*¡Sí!*)

- Si se cepillan los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor, ayudarán a eliminar la placa de los dientes. Deben cepillarse a la mañana para limpiar la placa de la noche y antes de irse a dormir para limpiar la placa del día.
- Asegúrense de cepillarse con una pasta dental que tenga flúor. El flúor es un mineral que ayuda a que los dientes estén muy fuertes.
- ¡La placa también se puede meter entre los dientes! Pasarse hilo dental una vez al día sirve para limpiar todos esos pequeños rincones. Pasarse hilo dental todas las noches quitará toda la placa acumulada durante el día.
- Si no nos cepillamos para quitarnos la placa, pueden suceder algunas cosas:
  - La placa se endurece a tal punto que solamente un dentista o higienista puede quitarlo. Esto se llama sarro.
  - La placa puede causar que se haga un agujero en el diente, que se llama caries, y que el dentista tendrá que rellenar. Esto se debe a las bacterias que forman parte de la placa.
  - La placa también puede provocar enfermedades periodontales. Se trata de una infección en las encías que las enrojece, las hincha e, incluso, puede provocar que se aflojen los dientes.
- Si ponemos nuestro mejor esfuerzo y nos cepillamos muy bien dos veces al día y recordamos pasarnos hilo dental cada noche, ¿es suficiente para tener dientes sanos? (*¡No!*)
- También necesitamos ir al dentista dos veces al año para que nos pueda quitar la placa que nos haya quedado. El dentista también buscará signos de caries o enfermedades periodontales para hacer un tratamiento antes de que empeoren.

### Actividad

- En cada uno de los vasos, agregue 2 cucharaditas de levadura y 1 taza de agua tibia. Revuelva.
- Explíqueles a los estudiantes que tiene 2 vasos de agua tibia con levadura. Explique que la levadura, como las bacterias, reacciona al azúcar creciendo.



Reproduzca el [Video “Experimento de ‘placa’ con levadura”](#). Haga las pausas según lo indicado en el video para permitir que los estudiantes completen la [Plantilla: Diario científico](#) en cada paso.



- Pregúnteles a los estudiantes si pueden predecir lo que sucederá si agrega azúcar a uno de los vasos. En este punto, se puede establecer una relación con el método científico y pedirles a los estudiantes que sigan estos pasos (puede consultar la [Muestra del diario científico](#) para esta parte de la lección):

- **Pregunta:** ¿cómo reacciona la levadura al azúcar?
- **Hipótesis:** (*pídales que adivinen qué sucederá*). Pueden predecir que la levadura se expandirá y saldrá del vaso.
- **Experimento:** cuando se agrega azúcar a un vaso, se observa cómo reacciona en comparación con el vaso sin azúcar.
- **Observación:** los estudiantes pueden expresar o escribir lo que ven que sucede a medida que agrega el azúcar.
- **Conclusión:** podemos concluir que el azúcar hace que la levadura crezca.



- Agregue las cucharadas de azúcar a uno de los vasos. Revuelva los dos vasos con cucharas diferentes. Observe mientras el vaso con azúcar comience a rebalsar con la levadura que crece. Puede tardar varios minutos en crecer.
- Recuérdeles a los estudiantes que las bacterias que están en la boca se alimentan del azúcar que tienen los alimentos y las bebidas. Las bacterias están escondidas en la placa pegajosa que crece en los dientes cuando comemos, bebemos y dormimos. Es necesario que nos cepillemos los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor y que nos pasemos hilo dental una vez al día para quitar la placa que tengamos en la boca.
- Reparta el [Guía de estudio: Mi dentista](#) y anime a los estudiantes a que la compartan con sus cuidadores. Esta guía es un recordatorio para ir al dentista dos veces al año y tiene algunas explicaciones sobre qué hacer en caso de ciertas emergencias dentales.



Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pídeles que vean el [Video “Experimento de ‘placa’ con levadura”](#), que muestra el experimento de la levadura.

#### Alternativas/extensiones

- Pídeles a los estudiantes que completen la [Plantilla: Diario científico](#). Pídeles que sigan cada uno de los pasos del método científico que están en la lista y que anoten sus respuestas a cada paso.
- Divida a los estudiantes en parejas o grupos pequeños y pídeles que cada grupo complete el experimento por su cuenta.

# LECCIÓN 2:

## La importancia del hilo dental

### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Usar hilo dental apropiadamente para prevenir caries y enfermedades periodontales

### Materiales necesarios

- [Video “La importancia del hilo dental”](#)
- [Cuadro de cepillado de dientes y uso de hilo dental](#), página 20, 1 copia para cada estudiante
- Sogas para saltar, 1 sogas para cada grupo de 4 estudiantes
- Pelota de tenis o un elemento de tamaño similar, 1 para cada grupo de 4 estudiantes



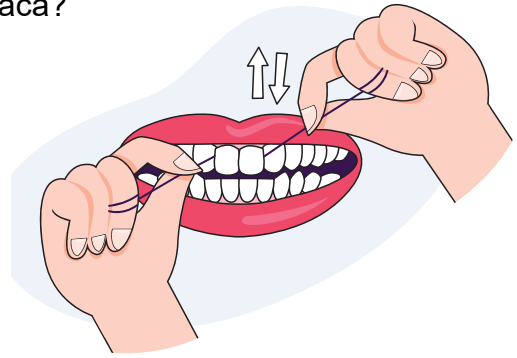
### Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre qué implica una buena higiene dental diaria. Debemos cepillarnos los dientes dos veces al día y pasarnos hilo dental una vez al día. Cepillarse los dientes solamente no es suficiente para quitar la placa que se acumula entre los dientes. Si no nos pasamos hilo dental, la placa que se acumula puede generar caries en los dientes y provocar enfermedades periodontales.

### Debate en clase

- Las bacterias viven en las bocas de todos. Las bacterias, la saliva y lo que comemos y bebemos se mezclan y forman una sustancia pegajosa llamada placa.
- ¿Dónde va la placa que se forma en la boca? (*Se pega a los dientes*).
- Cepillarse los dientes al menos dos veces al día ayuda a eliminar parte de la placa porque el cepillo de dientes es muy bueno para limpiar las puntas, los costados, la parte de adelante y la parte de atrás de los dientes.
- Cepillarse los dientes, sin embargo, no es suficiente para mantenerlos sanos. La placa no solamente se encuentra alrededor de los dientes, sino que también se mete entre los dientes donde no la puede alcanzar el cepillo.

- ¿Qué más podemos hacer para deshacernos de la placa? (Usar hilo dental).
- El hilo dental es una hebra que usamos para limpiar los espacios pequeños entre los dientes. Hay que enrollar el hilo dental en los dedos del medio y pasarlo entre los dientes para limpiar los costados. Se debe usar al menos una vez al día antes de ir a dormir.

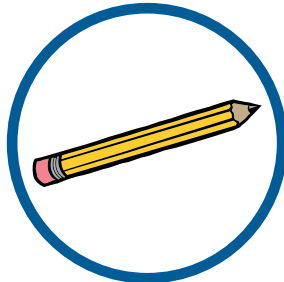


### Actividad 1



Reproduzca el [Video “La importancia del hilo dental”](#) para ver una demostración breve sobre cómo usar hilo dental.

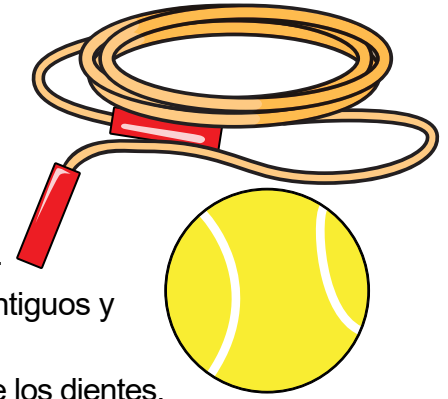
- Pídales a todos los estudiantes que levanten una mano con los dedos extendidos (como al chocar los cinco).
- Mencione cosas que no se deben hacer a los dientes ni a las encías. Si alguno de ellos ha hecho algo de esto, debe bajar un dedo. Al final de esta parte, es posible que los estudiantes tengan todos los dedos bajados, formando un puño.
- Luego, usted indique qué cosas son buenas para los dientes y las encías. Si alguno de ellos ha hecho algo de esto, debe volver a levantar un dedo. Al final de esta parte, los estudiantes podrían tener hasta diez dedos levantados (si no bajaron ninguno en la primera parte).



- Bajen un dedo si alguna vez usaron alguna de estas cosas para quitarse comida de entre los dientes:
  - Una uña
  - Un mondadientes
  - Un popote
  - Un lápiz
  - Un tenedor
- Levanten un dedo si alguna vez usaron alguna de estas cosas para quitarse comida de entre los dientes:
  - Hilo dental
  - Irrigador bucal
  - Cepillo de dientes
  - Enjuague bucal
  - Portahilo
- Diga: “Si tienen levantados cinco dedos o más, ¡muy bien! Significa que han sido cuidadosos con sus dientes y encías. Si tienen levantados menos de cinco dedos, recuerden usar las herramientas adecuadas para hacerlo”.

## Actividad 2

- Divida a los estudiantes en grupos de 4 (si son impares, consulte la sección [Alternativas/extensiones](#)).
- Dele a cada grupo una soga de saltar y una pelota de tenis (o el objeto similar).
- Dos estudiantes de cada grupo actuarán como los “dientes”.
  - Deben ponerse de pie, uno al lado del otro, hombro con hombro.
  - Pídeles que coloquen la pelota de tenis entre los hombros contiguos y que hagan el esfuerzo de mantener la pelota en su lugar.
  - La pelota representa la comida o la placa que se acumula entre los dientes.
- Los otros dos estudiantes de cada grupo actuarán como “los que pasan el hilo dental”.
  - Uno de estos estudiantes debe ponerse de pie frente al “diente” sosteniendo un extremo de la soga de saltar.
  - El otro de estos estudiantes debe ponerse de pie detrás del “diente” sosteniendo el otro extremo de la soga de saltar.
- “Los que pasan el hilo dental” usarán la soga de saltar para imitar el movimiento del hilo dental y quitar la pelota de tenis de entre los “dientes”.
- Los “dientes” pueden inclinarse haciendo fuerza entre sí para intentar que esto sea más difícil.
- Cuando “los que pasan el hilo dental” hayan logrado quitar la pelota de tenis, pídale al grupo que cambie los roles. Los “dientes” serán ahora “los que pasan el hilo dental” e intentarán quitar la pelota de tenis.
- Reparta el [Cuadro de cepillado de dientes y uso de hilo dental](#) y anime a los estudiantes a que lo compartan con sus cuidadores. Se trata de una tabla para llevar un registro del cepillado dos veces al día y el uso de hilo dental una vez al día.



## Alternativas/extensiones

- Para la Actividad 1, complete la actividad nuevamente en un mes, pero esta vez diga “Bajen un dedo si en el último mes han usado...” y “Levanten un dedo si en el último mes han usado...”.
- Para la Actividad 2, si tiene de 1 a 3 estudiantes más que no forman un grupo completo, puede intentar lo siguiente:



Si los estudiantes tienen clases en forma remota, pídeles que vean el [Video “La importancia del hilo dental”](#) y que prueben usar hilo dental en su hogar, si tienen a disposición. Pídeles que dibujen o escriban los pasos para usar hilo dental.

- 1 estudiante más: el estudiante puede rotar con otro grupo, participando en una ronda como “el que pasa el hilo dental” y en otra como “diente”. Es posible que este grupo deba hacer la actividad más de una vez.
- 2 estudiantes más: un estudiante puede dejar su grupo para unirse a estos dos y formar dos grupos de tres. Vea la siguiente viñeta para la sugerencia del grupo de tres.
- 3 estudiantes más: En un grupo de tres, un estudiante puede sostener la pelota contra la pared con su hombro y los otros dos estudiantes pueden actuar como “los que pasan el hilo dental”.



# LECCIÓN 3:

## Un diario sobre el camino a una mejor salud

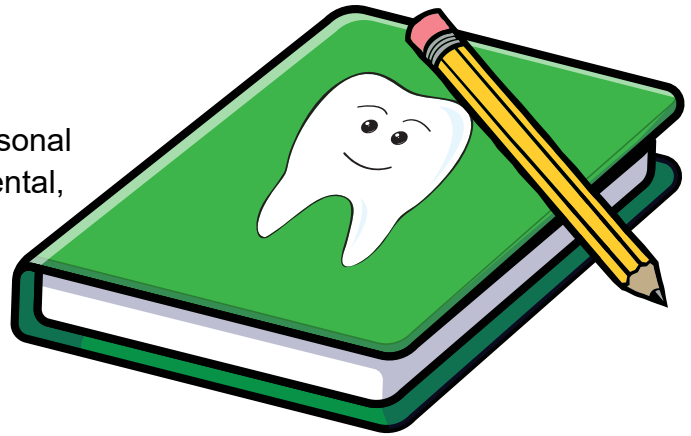
### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Implementar un plan de salud dental personal que incluya el cepillado, el uso de hilo dental, la nutrición y las lesiones.

### Materiales necesarios

- [Video “Un diario sobre el camino a una mejor salud”](#)
- [Plantilla: Diario de salud](#), páginas 24-25, 1 copia para cada estudiante
- [Guía de estudio: Decisiones saludables](#), página 26, 1 copia para cada estudiante



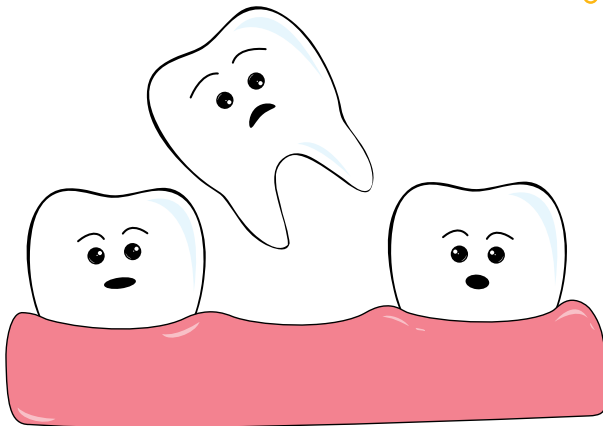
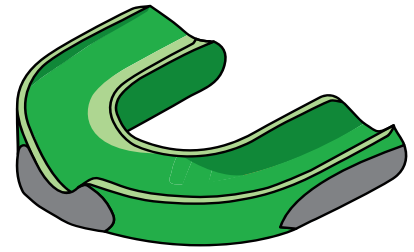
### Introducción

Empiece hablando con los estudiantes sobre cómo las decisiones que tomamos todos los días pueden afectar nuestra salud. Cepillarse los dientes usando una pasta dental con flúor, usar hilo dental, comer alimentos nutritivos, mantenerse seguros y estar preparados para las emergencias forman parte de la planificación para llevar una vida sana. Nuestras familias, médicos y dentistas nos ayudan a mantenernos sanos, pero también necesitamos tomar decisiones saludables por nuestra cuenta.

### Debate en clase

- ¿Qué cosas de las que hemos hablado mantienen nuestros dientes sanos? (*Cepillarse los dientes, usar hilo dental, ir al dentista*).
- ¿De qué otras formas podemos mantener el cuerpo sano? (*Comiendo alimentos saludables, haciendo ejercicio, bebiendo mucha agua, lavándose las manos con frecuencia, vacunándose*).
- El ejercicio es una gran forma de mantenerse sano. Pueden hacer ejercicio de muchas formas, por ejemplo, haciendo deportes, andando en bicicleta y bailando.
- ¿Alguna vez se han caído en el patio de juegos o de una bicicleta? (*Pídales a los estudiantes que levanten la mano para participar*). Los accidentes ocurren, pero deben tratar de hacer estas actividades de forma segura para evitar lastimarse.

- ¿Pueden recordar algún momento en el que estaban jugando y pasándola bien, pero tuvieron un accidente y se lastimaron la boca? (*Pídales a los estudiantes que levanten la mano para participar*).
- Es importante proteger los dientes mientras juegan y se divierten. Usen un protector bucal cuando hagan deporte, y recuerden las medidas básicas de seguridad cuando anden en bicicleta, estén en el patio de juegos y hagan otras actividades.
- ¿Qué es una emergencia dental? Si se caen o si se golpean la boca y se les parte o se les sale un diente, eso es una emergencia.



- ¿Saben qué deben hacer si se les sale un diente? Deben hacer cuatro cosas:

- **Encontrar el diente:** encontrar el diente y sostenerlo desde la corona (la parte de arriba del diente que usan para masticar la comida).
- **Dejar el diente en leche:** esto ayuda a mantenerlo seguro hasta que lo lleven al dentista.
- **Buscar a un adulto que pueda ayudar:** puede ayudar a detener algún sangrado.
- **Pedirle al adulto que llame a un dentista:** el dentista puede repararles el diente.

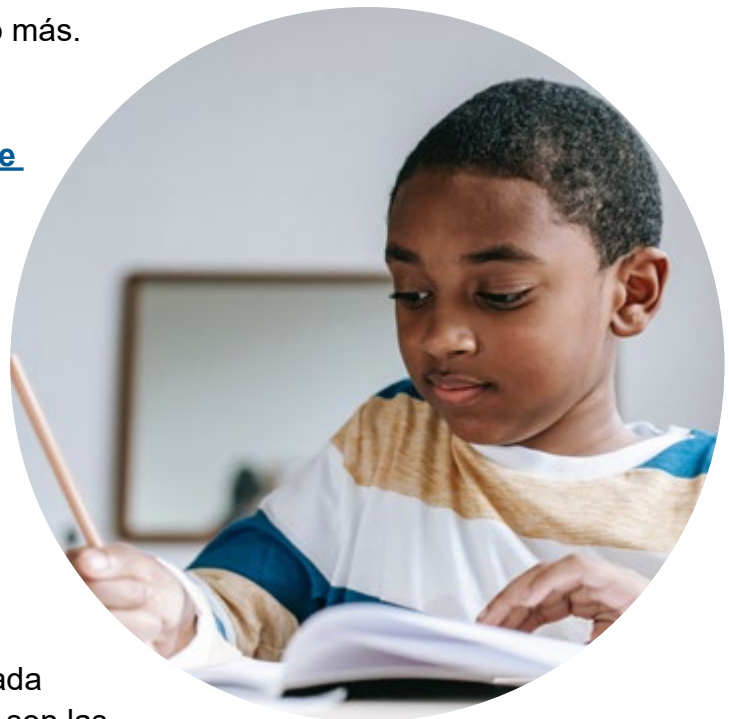
- En caso de otras emergencias dentales, deben detener cualquier sangrado que tengan sosteniendo un paño limpio o una gasa en la herida, colocar hielo en las partes inflamadas y pedirle a un adulto que llame al dentista para comprobar si necesitan hacer algo más.

## Actividad



Reproduzca el [Video “Un diario sobre el camino a una mejor salud”](#) para mostrarles a los estudiantes cómo completar la actividad de la [Plantilla: Diario de salud](#).

- Explíqueles a los estudiantes que deberán completar los espacios de un diario de muestra para que piensen cuáles son las decisiones saludables que pueden tomar en su vida diaria. Luego, usarán un plan de salud dental para llevar un registro de las decisiones saludables que toman cada día. Esto les ayudará a recordar cuáles son las mejores decisiones para su salud dental.



- Entréguele la [Plantilla: Diario de salud](#) a cada estudiante y deles tiempo para completar la parte de adelante.
- Pídales a los estudiantes que compartan lo que escribieron en las distintas partes de la página del diario. Pregúnteles por qué escogieron esa respuesta.
- Pídales a los estudiantes que completen el otro lado de la [Plantilla: Diario de salud](#). Anímelos a que se la lleven a sus hogares para compartirla con sus cuidadores.
- Reparta el [Guía de estudio: Decisiones saludables](#) y anime a los estudiantes a que la compartan con sus cuidadores. En esta guía se incluyen algunas recetas simples de refrigerios saludables.

### Alternativas/extensiones

- Pídales a los estudiantes que entreguen su hoja de seguimiento dental (la parte de atrás de la [Plantilla: Diario de salud](#)) después de una semana para obtener una calificación o una pequeña recompensa.



**Si los estudiantes tienen clases en forma remota,** pídales que piensen entre 3 y 5 cosas saludables para sus dientes que hacen durante el día. Pueden hacer dibujos de estas acciones o escribir una entrada en el diario.

# LECCIÓN 4:

## Bebidas saludables

### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Categorizar las bebidas con mayor cantidad de nutrientes.


### Materiales necesarios

- [Video “Bebidas saludables”](#)
- [Plantilla: Bebidas saludables](#), página 28, 1 copia para cada estudiante
- [Guía de bebidas saludables](#), página 27, 1 copia para cada estudiante
- [Guía de estudio: Quiero agua, por favor](#), página 29, 1 copia para cada estudiante

### Introducción

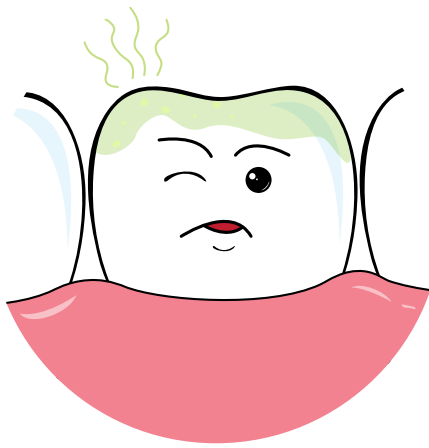
Empiece hablando con los estudiantes sobre cómo las bebidas que escogemos pueden afectar nuestra salud. Necesitamos saber si una bebida tiene muchos nutrientes, azúcar o calorías para determinar si es saludable. El agua y la leche son las mejores opciones para nuestro cuerpo y nuestros dientes. Se puede consumir bebidas con mucha cantidad de azúcar en ciertas ocasiones, pero no son saludables para nuestros cuerpos ni nuestros dientes.

### Debate en clase

 Reproduzca el [Video “Bebidas saludables”](#) para mostrarles a los estudiantes la importancia de escoger bebidas ricas en nutrientes.

- ¿Qué bebidas son saludables? (*Agua, leche, batidos de frutas y verduras reales*).
- ¿Qué las hace saludables? Las bebidas saludables tienen un bajo nivel de azúcar y algunas, como los batidos de frutas y verduras, tienen los nutrientes que el cuerpo necesita. Estos nutrientes también son buenos para los dientes. Esto significa que son ricas en nutrientes.
- ¿Qué bebidas no son saludables? (*Refrescos, jugos, bebidas endulzadas con azúcar*).
- ¿Por qué no son saludables? Las bebidas no saludables tienen mucha cantidad de azúcar y no muchos nutrientes. Esto significa que no son muy ricas en nutrientes.

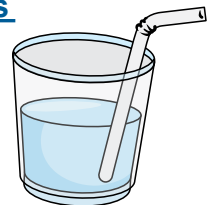




- Que haya más azúcar en las bebidas significa que las bacterias de la boca tendrán más azúcar para comer. ¡Las bacterias de la boca se comen el azúcar y crean ácido! Ese ácido lastima los dientes y puede causar caries.
  - Sorber bebidas azucaradas durante un tiempo prolongado significa que el azúcar tiene más tiempo para asentarse en la boca y en los dientes, lo que provoca la aparición de caries.
  - ¿Cómo podemos distinguir si una bebida es saludable o no? Una manera es mirar la etiqueta de información nutricional. La etiqueta de información nutricional se encuentra en las bebidas embotelladas y empaquetadas e indica la cantidad de calorías, nutrientes y azúcar de los alimentos.
- Muéstrelas a los estudiantes las etiquetas de información nutricional de la [Guía de bebidas saludables](#) o busque imágenes en línea para mostrar los tipos de información que se encuentran en una etiqueta.
  - ¿Cómo sabemos qué ingredientes hay en una bebida? Podemos mirar la lista de ingredientes para averiguarlo. Los ingredientes están ordenados en una lista que va de los más usados a los menos usados. Lo que aparece primero en la lista es el ingrediente principal.
  - También podemos mirar la lista de ingredientes para encontrar los distintos tipos de azúcares. ¿Qué tipos de azúcares conocen? (*Azúcar blanca, azúcar marrón, sirope, melazas*).
  - Algunos azúcares no llevan la palabra azúcar. Si ven una palabra que termina en -osa, también es un tipo de azúcar. Esta es una forma científica de escribir los tipos diferentes de azúcares.

### Actividad

- Entréguele una [Plantilla: Bebidas saludables](#) y una [Guía de bebidas saludables](#) a cada estudiante.
- Pídales a los estudiantes que recorten las bebidas de la [Plantilla: Bebidas saludables](#).
- Luego, ellos deben decidir a qué parte de la escala de bebidas saludables pertenece cada bebida. Para decidir, necesitarán encontrar cada bebida en la [Guía de bebidas saludables](#) y leer la etiqueta de información nutricional para esa bebida.
- Cuando hayan decidido a qué parte de la escala de bebidas saludables pertenece la bebida en cuestión, pueden pegarla allí con cinta o pegamento.
- Haga preguntas exploratorias, como “¿Dónde pusieron el refresco en la escala? ¿Por qué piensan que pertenece allí?”.
- Anime a los estudiantes a que compartan esta actividad con sus cuidadores.
- Reparta el [Guía de estudio: Quiero agua, por favor](#) y anime a los estudiantes a que la compartan con sus cuidadores.



### Alternativas/extensiones

- Pídales a los estudiantes que revisen la etiqueta de información nutricional de su bebida en la próxima comida que tengan. Haga un seguimiento después de la comida (por la tarde o a la mañana siguiente) para ver qué aprendieron sobre sus bebidas. ¿Esta bebida fue saludable para sus dientes? En la próxima comida, ¿elegirían algo diferente?

# LECCIÓN 5:

## Decir no al tabaco

### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Resumir los efectos a corto y largo plazo de los cigarrillos y los productos con tabaco sin humo.

### Materiales necesarios

- [Video “Decir no al tabaco”](#)
- [Guía de estudio: Relajación](#), página 21, 1 copia para cada estudiante

¡Simplemente digan “no” al tabaco!



### Introducción

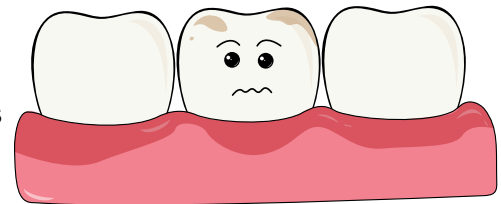
Empiece hablando con los estudiantes sobre por qué consumir tabaco no es algo seguro. El tabaco puede afectar la salud de una persona rápidamente, ya que puede causar tos o dolor de cabeza. El tabaco también genera efectos a largo plazo, como cáncer o una enfermedad pulmonar. Ningún tipo de tabaco es seguro, lo que incluye cigarrillos, cigarrillos electrónicos y tabaco para mascar. Negarse a consumir cualquier tipo de tabaco es la opción más saludable.

### Debate en clase

- El tabaco es una planta que tiene nicotina. La nicotina es una sustancia química que provoca que una persona quiera más y más de ella, lo que también se conoce como adicción. El tabaco tiene muchas otras sustancias químicas que son peligrosas para el cuerpo. El tabaco es peligroso porque daña el cuerpo y provoca que una persona quiera consumir más.
- Hay distintas maneras de consumir tabaco. ¿Quién me puede contar alguna de estas maneras? (*Fumar cigarrillos o cigarros, vapear, mascar tabaco*).
- ¡Consumir tabaco puede enfermar el cuerpo de inmediato! Las personas que consumen tabaco pueden sentirse mareadas, tener dolor de cabeza, sentirse mal del estómago y toser mucho. El tabaco también provoca mal aliento y puede comenzar a manchar los dientes de inmediato.

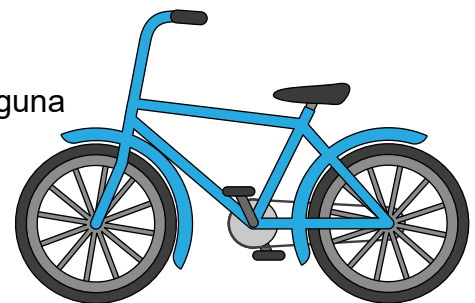
- Con el tiempo, el tabaco puede perjudicar el cuerpo de otras formas. Puede dañarnos las siguientes partes:
  - **Cerebro:** el tabaco puede provocar que el cerebro no reciba suficiente oxígeno.
  - **Pulmones:** el tabaco puede dañar los sacos de aire de los pulmones, lo que dificulta la respiración.
  - **Corazón:** el tabaco puede dañar el corazón y los vasos que transportan la sangre.
  - **Estómago:** el tabaco puede producir úlceras en el estómago.
  - **Huesos:** el tabaco puede debilitar los huesos, lo que provoca que sean más fáciles de romperse.
- El tabaco también puede ser perjudicial para la boca. *¿Alguien puede decir qué le hace a la boca? (Causa mal aliento, mancha los dientes de marrón o amarillo, hace perder el sentido del gusto, puede provocar la pérdida de dientes).*

- El tabaco puede dañar la boca y los dientes de muchas maneras:



- **Encías:** el tabaco puede causar enfermedades periodontales; las encías enrojecen y se hinchan. También puede causar abscesos, que son acumulaciones dolorosas de infección.
- **Dientes:** el tabaco puede causar que los dientes tengan más caries de lo normal. Incluso puede provocar la pérdida de dientes.
- **Lengua:** el tabaco puede hacer que los alimentos no tengan buen sabor. También puede causar un sabor feo en la boca o mal aliento.
- **Boca:** el tabaco puede causar cáncer en la boca. Los dispositivos de vapeo también pueden explotar y causar daños mayores en toda la boca o el rostro.
- *¿Quién está de acuerdo con la idea de querer seguir estando sanos? (Permita que los estudiantes levanten la mano para participar).* Una de las formas en que pueden permanecer saludables es nunca consumir tabaco. Esto significa nunca fumar un cigarrillo, nunca vapear y nunca mascar tabaco.
- *¿Quién piensan que puede incitarlos a consumir tabaco? (Las respuestas variarán).*
- Muchas personas piensan suelen ser extraños los que ofrecen tabaco a los niños. En realidad, suelen ser los propios amigos, los hermanos y otras personas que ya conozcan.
- Es importante saber cómo negarse a consumir tabaco cuando alguien los invite a hacerlo. Estas son algunas maneras en que se pueden negar:

- **Decir “No”:** ¡a veces, lo más simple es lo mejor!
- **Dar una excusa:** pueden decir que necesitan irse a alguna parte o que alguien les dijo que no pueden hacerlo.
- **Proponer hacer otra cosa:** pueden invitar a la persona a hacer alguna otra cosa que sea saludable, como andar en bicicleta o conversar.
- **Irse:** pueden simplemente darse la vuelta e irse de la situación.



## Actividad


Reproduzca el [Video “Decir no al tabaco”](#) para mostrarles a los estudiantes algunas técnicas de habilidades para negarse.

- Divida a los estudiantes en pares. En cada par, un estudiante intentará ofrecer un cigarrillo u otro producto con tabaco y el otro estudiante practicará una habilidad para negarse. Luego, intercambiarán los roles.
- Indíquele a la mitad de los estudiantes que simularán ofrecer tabaco a sus compañeros. Pueden elegir ofrecer cigarrillos, dispositivos de vapeo o tabaco para mascar. Dirán algo así:
  - “Eh, \_\_\_\_\_, recién encontré este cigarrillo. ¡Tendríamos que fumarlo juntos!”
- Indíquele a la otra mitad de los estudiantes que practicarán sus habilidades para negarse. Cuando los compañeros les ofrezcan tabaco, tendrán que pensar en una forma de negarse. Dirán algo así:
  - “No, gracias. No hace bien”.
  - “Lo siento, no puedo. Llego tarde a la práctica”.
  - “No, gracias. Quizás, en vez de hacer eso, podemos andar en bicicleta”.
  - O simplemente pueden darse la vuelta e irse.
- Después de que los estudiantes hayan practicado esta situación, pídeles que intercambien los roles para que otros estudiantes puedan practicar la habilidad.
- Reparta el [Guía de estudio: Relajación](#) y anime a los estudiantes a que la compartan con sus cuidadores. Esta guía contiene ejemplos de formas de relajarse. Muchos consumidores de tabaco dicen que fumar los ayuda a relajarse. Tener alternativas es una gran forma de dejar el hábito o evitar consumir tabaco.



## Alternativas/extensiones

- Durante la actividad de las habilidades para negarse, indíqueles a los estudiantes que practiquen más de una habilidad antes de intercambiar los roles.

  
**Si los estudiantes tienen clases en forma remota, use salas individuales para dividir a los alumnos si el aula virtual tiene esta función. Los estudiantes pueden hacer la actividad sobre las habilidades para negarse en sus propias salas de trabajo.**



## LECCIÓN 6:

### ¿Qué hay en el menú?

#### Objetivos

Los estudiantes podrán

- Usar el diagrama de MyPlate para elegir comidas y bebidas saludables.

#### Materiales necesarios

- [Video “¿Qué hay en el menú?”](#)
- [Plantilla: MyPlate](#), página 33, 1 copia a modo de demostración
- [Plantilla: Menú para el día](#), páginas 30-31, 1 copia para cada estudiante
- [Guía de estudio: Descubre nuevos alimentos favoritos](#), página 22, 1 copia para cada estudiante



#### Introducción

Comience hablando con los estudiantes sobre por qué comer una variedad de alimentos nutritivos es saludable para el cuerpo y los dientes. Cuando tenemos tantas opciones de comidas y bebidas, podría ser confuso saber qué elegir. MyPlate es una guía que podemos usar para tomar decisiones saludables en las comidas. Si tenemos un plan sobre qué comeremos o beberemos, podemos estar listos para tomar decisiones saludables.

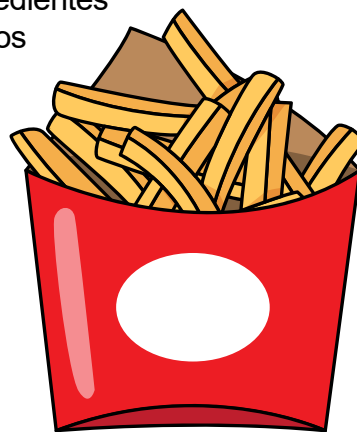
#### Debate en clase



Reproduzca el [Video “¿Qué hay en el menú?”](#) para ayudar a explicar a los estudiantes qué es MyPlate y cómo usarlo.

- Algunos alimentos son saludables, y debemos comer alimentos saludables en cada comida. ¿Qué alimentos son saludables? (*Frutas, verduras, carnes y lácteos; los estudiantes podrían mencionar alimentos específicos de estas categorías*).
- ¿Saben qué hace que un alimento sea saludable? Los alimentos saludables tienen nutrientes que ayudan a nuestro cuerpo a hacer todas las tareas que necesita. También son saludables para los dientes.

- Hay otros alimentos que tienen nutrientes, pero también tienen ingredientes que no son tan saludables, como el azúcar y las grasas. Comer estos alimentos a veces está bien, pero no debemos comerlos en todas las comidas. ¿Saben por qué? (*El azúcar y las grasas no son saludables para el cuerpo y los dientes*).
- ¿Pueden mencionar alimentos para comer de vez en cuando? (*Las respuestas variarán*). Estos son algunos ejemplos:
  - **Pizza:** tiene lácteos y verduras, pero también tiene grasas.
  - **Jugo de frutas:** viene de las frutas, pero también tiene azúcar.
  - **Pollo frito:** tiene proteínas, pero también tiene grasas.
  - **Papas fritas:** vienen de una verdura, pero también tienen grasas.
- Los alimentos que no son saludables no tienen muchos nutrientes y tienen mucha cantidad de azúcar y grasas. Estos son alimentos sobre los que deben detenerse a pensar y elegir una opción más sana cuando puedan.
- ¿Qué alimentos no son saludables? (*Ejemplos: refrescos, caramelos o rosquillas*).
- Una forma de asegurarnos de que nuestras comidas estén llenas de alimentos saludables es usar el diagrama de MyPlate (muéstrelas a los estudiantes la [Plantilla: MyPlate](#)). El diagrama de MyPlate nos muestra qué parte del plato debe llenarse con los distintos tipos de alimentos. Aproximadamente la mitad del plato debe tener frutas y verduras. La otra mitad debe tener granos (arroz, pan, o pastas) y proteínas (carne, frijoles o frutos secos). ¡No se olviden de los lácteos! Debemos consumir también un poco de lácteos (leche, alternativas de la leche, queso o yogur) en cada comida.



## Actividad

- Entréguele una [Plantilla: Menú para el día](#) a cada estudiante. En la parte de adelante, verán un plan de menú de muestra y decidirán qué comidas y bebidas son saludables y cuáles se deben reemplazar con una opción más sana.
- En la parte de atrás, los estudiantes crearán su propio plan de menú de muestra para un día y conectarán cada comida con el lugar donde pertenece en el diagrama de MyPlate.
  - Reparta el [Guía de estudio: Descubre nuevos alimentos favoritos](#) y anime a los estudiantes a que la compartan con sus cuidadores. Esta guía contiene una lista de frutas y verduras. En ella, se les indica a los estudiantes que marquen cualquiera de los alimentos que ya hayan probado y que continúen marcándolos a medida que prueben alimentos nuevos.



**Si los estudiantes tienen clases en forma remota,** pídale que anoten lo que comen y beben en un día. Luego, al día siguiente, pídale que reflexionen sobre cuáles comidas fueron saludables y cuáles podrían haberse reemplazado por opciones más saludables.

## Alternativas/extensiones

- También puede pedirles a los estudiantes que trabajen juntos de a pares o en pequeños grupos como práctica. Luego, puede entregarles una copia de la [Plantilla: Menú para el día](#) para que se la lleven sus hogares y la completen por su cuenta o con sus cuidadores.

# Mouth Wise

## Grados 3-5

### Apéndice






















Cuadro de cepillado de dientes y uso de hilo dental .....	20
Guía de estudio: Relajación .....	21
Guía de estudio: Descubre nuevos alimentos favoritos .....	22
Guía de respuestas para el diario de salud .....	23
Plantilla: Diario de salud .....	24-25
Guía de estudio: Decisiones saludables .....	26
Guía de bebidas saludables .....	27
Plantilla: Bebidas saludables .....	28
Guía de estudio: Quiero agua, por favor .....	29
Plantilla: Menú para el día .....	30-31
Guía de estudio: Mi dentista .....	32
Plantilla: MyPlate .....	33
Muestra del diario científico .....	34
Plantilla: Diario científico .....	35

# Cuadro de cepillado de dientes y uso de hilo dental

¡Recuerda cepillarte los dientes dos veces al día con una pasta dental con flúor!  
 Usa este cuadro para llevar un registro de tus hábitos saludables de cepillado de dientes.

1. Marca cada ☀ cuando te cepilles los dientes por la mañana.
2. Marca cada 🌙 cuando te cepilles los dientes antes de irte a dormir.
3. Marca cada 🦷 cuando uses hilo dental antes de irte a dormir.

Nombre: \_\_\_\_\_

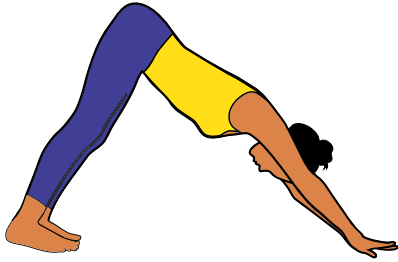
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
							
							
							

 **Consejo para el hogar**  
 Para cepillarte, necesitas muy poca pasta dental, como el tamaño de un guisante.

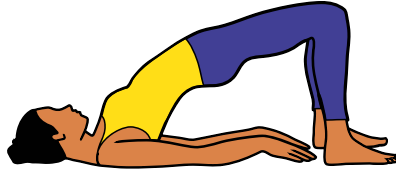
# Relajación

## Yoga

Mantén cada postura durante 1 minuto y haz respiraciones lentas y profundas.



**Postura del perro que mira hacia abajo**



**Postura del puente**



**Postura del niño**

## Respiración abdominal

Recuéstate boca arriba y pon tus manos en el abdomen.

Inhala lenta y profundamente, contando lentamente 1...2...3...4...5.

Mantén la respiración por un momento y lentamente exhala contando 1...2...3...4...5.



**Recuéstate boca arriba**



**Inhala**



**Exhala**

Siente cómo el abdomen y las manos suben cuando inhalas.

Siente cómo el abdomen y las manos bajan cuando exhalas.

Repite el ejercicio un par de veces.



**Consejo para el hogar:** Anota 2 formas en las que te guste relajarte. Usa estas ideas para la próxima vez que te sientas molesto.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

## Descubre nuevos alimentos favoritos

Marca los alimentos que ya hayas probado.  
Cuando tengas la oportunidad, prueba un nuevo alimento de la lista. ¡El próximo que pruebes podría ser tu nuevo alimento favorito!

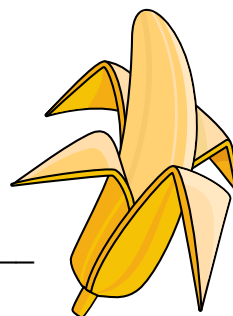
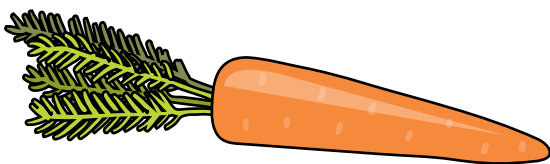


- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> Calabaza bellota       | <input type="radio"/> Arándano            |   |
| <input type="radio"/> Manzana                | <input type="radio"/> Rábano daikon       |   |
| <input type="radio"/> Albaricoque            | <input type="radio"/> Berenjena           |   |
| <input type="radio"/> Espárrago              | <input type="radio"/> Hinojo              |   |
| <input type="radio"/> Aguacate               | <input type="radio"/> Ajo                 | <input type="radio"/> Chirivía            |
| <input type="radio"/> Brotes de bambú        | <input type="radio"/> Melón rocío de miel | <input type="radio"/> Ananá               |
| <input type="radio"/> Banana                 | <input type="radio"/> Chile jalapeño      | <input type="radio"/> Ciruela             |
| <input type="radio"/> Pimiento               | <input type="radio"/> Jícama              | <input type="radio"/> Rábanos             |
| <input type="radio"/> Moras                  | <input type="radio"/> Col rizada          | <input type="radio"/> Zanahorias arcoíris |
| <input type="radio"/> Bok choy               | <input type="radio"/> Kiwi                | <input type="radio"/> Frambuesas          |
| <input type="radio"/> Brócoli                | <input type="radio"/> Puerros             | <input type="radio"/> Papas rojas         |
| <input type="radio"/> Repollitos de Bruselas | <input type="radio"/> Lima                | <input type="radio"/> Nabo sueco          |
| <input type="radio"/> Repollo                | <input type="radio"/> Mango               | <input type="radio"/> Espinaca            |
| <input type="radio"/> Zanahorias             | <input type="radio"/> Dátiles medjool     | <input type="radio"/> Tomatillos          |
| <input type="radio"/> Coliflor               | <input type="radio"/> Champiñones         | <input type="radio"/> Tomates             |
| <input type="radio"/> Apio                   | <input type="radio"/> Cebolla             | <input type="radio"/> Nabos               |
| <input type="radio"/> Cerezas                | <input type="radio"/> Quimbombó           | <input type="radio"/> Hojas de nabo       |
| <input type="radio"/> Coles                  | <input type="radio"/> Maracuyá            | <input type="radio"/> Ñames               |

¡Probé \_\_\_\_\_ y me encantó!

Probé \_\_\_\_\_ y me pareció raro.

Probé \_\_\_\_\_, pero no me gustó.



Nombre: \_\_\_\_\_



**Consejo para el hogar**  
Lava y corta los productos frescos cuando llegues a tu hogar desde la tienda. Esto hace que sean más fáciles de tener a mano y comer como refrigerio.

## Guía de respuestas para el diario de salud

A continuación, se puede leer un diario de un niño llamado Caleb. Caleb escribió sobre su día y algunas de las decisiones que tuvo que tomar. ¿Puedes ayudar a completar el diario de Caleb con opciones saludables?

Esta mañana, comí una barra de cereales (rosquilla / barra de cereales) en el desayuno. Tener el estómago lleno (lleno / vacío) me ayuda a prestar atención en la escuela.

Hoy jugué al fútbol (videojuegos / al fútbol) durante una hora después de la escuela. Estuve en la casa de mi amigo. Me ofreció las respuestas serán variadas (¡Elige una bebida!), que yo sé que agua o leche sola = es saludable; otras bebidas = no es saludable (es saludable / no es saludable) para los dientes. Decidí es saludable = beberla; no es saludable = decir "¡No, gracias!" (beberla / decir "¡No, gracias!").

Después de eso, ya era hora de irme a casa y cenar (comer un pastel / cenar). ¡Fue mi comida favorita! Comimos pollo, brócoli y leche (pollo, brócoli y leche / papas fritas y un refresco).

A la hora de dormir, me sentía muy cansado porque jugué mucho hoy (jugué mucho hoy / me quedé despierto hasta tarde anoche). Quería evitar cepillarme los dientes y usar hilo dental, pero lo hice de todos modos (así que no lo hice / pero lo hice de todos modos). Ahora me voy a dormir. ¡Buenas noches!

## Diario de salud

A continuación, se puede leer un diario de un niño llamado Caleb. Caleb escribió sobre su día y algunas de las decisiones que tuvo que tomar. ¿Puedes ayudar a completar el diario de Caleb con opciones saludables?

Esta mañana, comí una \_\_\_\_\_ (rosquilla / barra de cereales) en el desayuno. Tener el estómago \_\_\_\_\_ (lleno / vacío) me ayuda a prestar atención en la escuela.

Hoy jugué \_\_\_\_\_ (videojuegos / al fútbol) durante una hora después de la escuela. Estuve en la casa de mi amigo. Me ofreció \_\_\_\_\_ (¡Elige una bebida!), que yo sé que \_\_\_\_\_ (es saludable / no es saludable) para mis dientes. Decidí \_\_\_\_\_ (beberla / decir "¡No, gracias!").

Después de eso, ya era hora de irme a casa y \_\_\_\_\_ (comer un pastel / cenar). ¡Fue mi comida favorita! Comimos \_\_\_\_\_ (pollo, brócoli y leche / papas fritas y un refresco).

A la hora de dormir, me sentía muy cansado porque \_\_\_\_\_ (jugué mucho hoy / me quedé despierto hasta tarde anoche). Quería evitar cepillarme los dientes y usar hilo dental, \_\_\_\_\_ (así que no lo hice / pero lo hice de todos modos). Ahora me voy a dormir. ¡Buenas noches!

Nombre: \_\_\_\_\_





## Diario de salud

Ahora es momento de que tomes tus propias decisiones saludables. Llena los círculos que están abajo para llevar un seguimiento de lo que haces esta semana para tener la boca y el cuerpo sanos.

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Cepillado de dientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uso de hilo dental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desayuno equilibrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo equilibrado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cena equilibrada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1 hora de ejercicios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugué de manera segura (no me lastimé)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nombre: \_\_\_\_\_

# Decisiones saludables

## Recetas de refrigerios fáciles y saludables

### Nachos de galletas saladas integrales

#### Ingredientes:

- Galletas saladas integrales
- Queso bajo en grasas
- Tu elección para acompañar:
  - Frijoles refritos
  - Crema agria
  - Salsa
  - Lechuga
  - Guacamole
  - Tomates cherry
  - Arroz

#### Preparación:

- Coloca las galletas saladas integrales en un plato seguro para microondas.
- Espolvorea el queso bajo en grasas.
- Calienta en el microondas durante 10 segundos.
- Si el queso no está derretido, calienta en el microondas durante otros 10 segundos.
- ¡Agrega los acompañamientos y a comer!

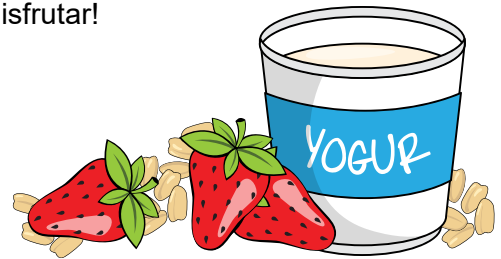
### Postre helado con frutas fácil de hacer

#### Ingredientes:

- Yogur
- Granola o cereal integral
- Bayas (frescas o congeladas)

#### Preparación:

- En un tazón, coloca una capa de yogur.
- Agrega una capa de bayas encima.
- Agrega otra capa de yogur.
- Espolvorea con granola o cereal encima.
- ¡A disfrutar!



### Consejo para el hogar

Mejora tu sueño:

Desenchufa los artefactos electrónicos de tu habitación.

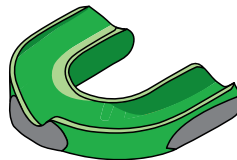
Deja de usar pantallas 1 hora antes de ir a dormir.



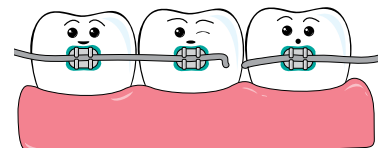
### Consejos para mantener los dientes seguros



No uses los dientes como herramientas.



Usa un protector bucal para todas las actividades deportivas.



Llama al ortodoncista si los frenos se rompen o los alambres se aflojan.

# Guía de bebidas saludables

Usa estas etiquetas de información nutricional que te ayudarán a decidir si una bebida es saludable o no para los dientes. Recuerda que las bebidas azucaradas pueden crear ácido, que no es saludable para los dientes.




Información nutricional	
1 porción por envase	
Tamaño de la porción	1 botella (591 ml)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>140</b>
% del valor diario*	
Grasas totales 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Sodio 270 mg	12 %
Carbohidratos totales 36 g	13 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 34 g	
Incluye 34 g de azúcares agregadas	68 %
Proteínas 0 g	0 %




¡Mira! El agua no tiene azúcar agregada.

Información nutricional	
Tamaño de la porción 8 fl oz (240 ml)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>0</b>
% del valor diario*	
Grasas totales 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Sodio 0 mg	0 %
Carbohidratos totales 0 g	0 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g de azúcares agregadas	0 %
Proteínas 0 g	0 %

\*Porcentajes de valores diarios basados en una dieta dietética que incluye grasas, azúcares, proteínas y calcio, hierro ni potasio.



Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	1 taza (240 ml)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>150</b>
% del valor diario*	
Grasas totales 8 g	10 %
Grasas saturadas 5 g	25 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 35 mg	12 %
Sodio 120 mg	5 %
Carbohidratos totales 12 g	4 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 12 g	
Incluye 0 g de azúcares agregadas	0 %
Proteínas 8 g	16 %



Información nutricional	
8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	1 taza (240 ml)
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>210</b>
% del valor diario*	
Grasas totales 8 g	10 %
Grasas saturadas 4.5 g	23 %
Grasas trans 0 g	
Colesterol 25 mg	8 %
Sodio 180 mg	8 %
Carbohidratos totales 27 g	10 %
Fibra alimentaria 1 g	4 %
Azúcares totales 26 g	
Incluye 15 g de azúcares agregadas	30 %
Proteínas 8g	16 %



Información nutricional	
Tamaño de la porción 8 fl oz (240 ml)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>140</b>
% del valor diario*	
Grasas totales 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Sodio 0 mg	0 %
Carbohidratos totales 9 g	3 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 22 g	
Incluye 0 g de azúcares agregadas	0 %
Proteínas 2 g	4 %

No contiene cantidades significativas de colesterol.

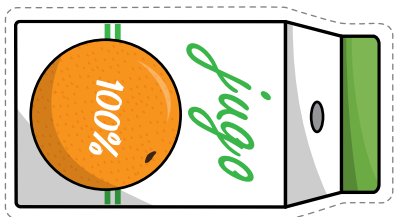
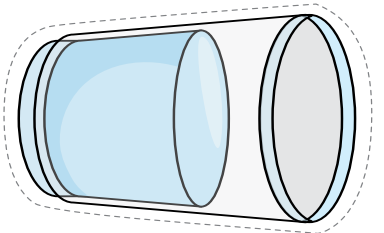
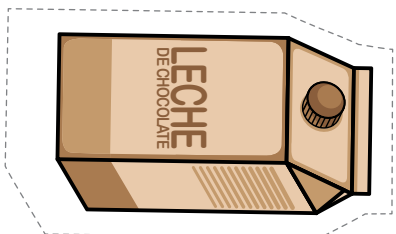
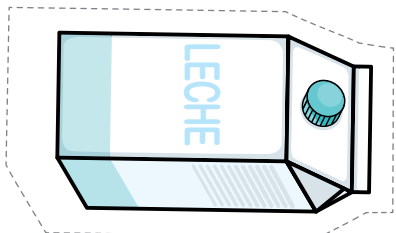
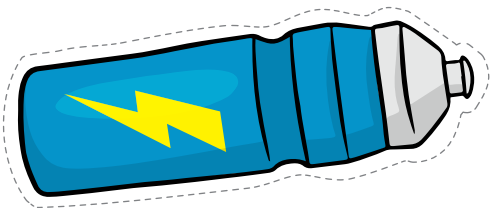


Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 lata (355 ml)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>140</b>
% del valor diario*	
Grasas totales 0 g	0 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas trans 0 g	
Sodio 45 mg	2 %
Carbohidratos totales 39 g	14 %
Fibra alimentaria 0 g	0 %
Azúcares totales 39 g	
Incluye 39 g de azúcares agregadas	78 %
Proteínas 0g	0 %

No contiene cantidades significativas de colesterol.

## Bebidas saludables

Recorta estas 6 bebidas y decide en qué lugar de la barra de bebidas saludables o no saludables deben colocarse. Usa la Guía de bebidas saludables que te ayudará a decidir.



Nombre: \_\_\_\_\_

Saludables para los dientes



No saludables para los dientes

## Quiero agua, por favor

¡Recuerda que el agua es saludable para el cuerpo y los dientes! Debes beber al menos 8 vasos por día.

**Por cada vaso de agua que bebas cada día, marca una burbuja con una tilde.**



Nombre: \_\_\_\_\_

Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Referencia rápida de bebidas saludables y no saludables

Saludable



A veces



No saludables



# Menú para el día

Observa las comidas y bebidas que hay a continuación. Para cada una de ellas, decide si son **saludables**, si está bien consumirlas **a veces**, o si **no son saludables**. Luego haz un círculo en la marca correcta.

**Saludables:** estos alimentos tienen nutrientes y no mucha cantidad de azúcar o grasas. ¡Son buenos para los dientes y el cuerpo!

**Para consumir a veces:** estos alimentos tienen algunos nutrientes, pero también mucha cantidad de azúcar o grasas. ¡No deben consumirse mucho!

**No saludables:** Estos alimentos no tienen muchos nutrientes y tienen mucha cantidad de azúcar y grasas. Debes detenerte a pensar en esta comida o bebida y elegir una opción más sana cuando puedas.

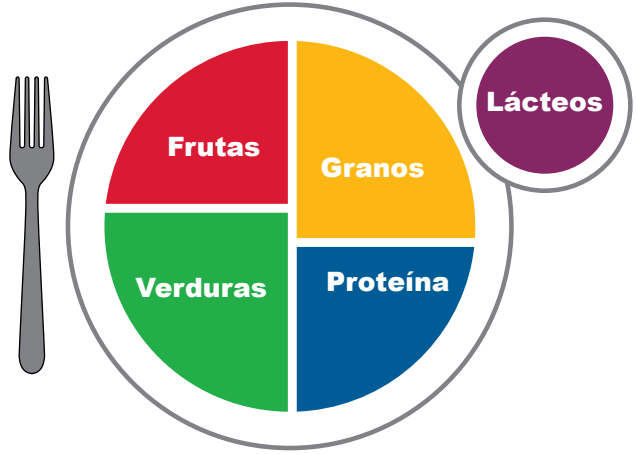
Nombre: \_\_\_\_\_

Desayuno		Saludables	A veces	No saludables
Jugo de manzana		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Rosquilla	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Banana		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Almuerzo		Saludables	A veces	No saludables
	Leche sola	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pizza		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Caramelos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cena		Saludables	A veces	No saludables
Refresco		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Pollo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Papas fritas		<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

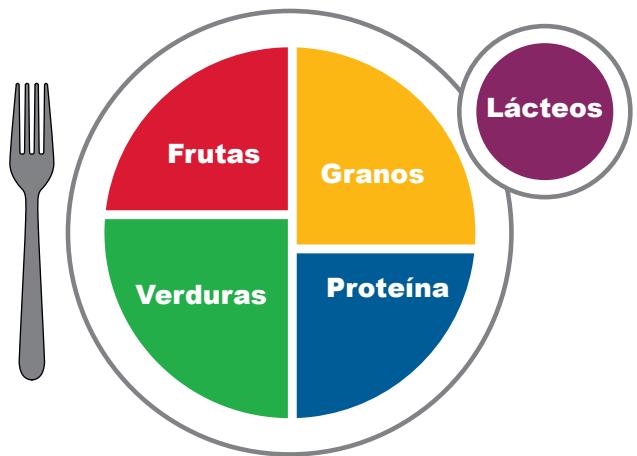
# Menú para el día

Ahora, crea tu propio plan de menú para el día. Piensa en los alimentos que puedes comer y que sean opciones **saludables**. Dibuja una línea desde cada alimento hasta el lugar donde debe ir en el diagrama de MyPlate. Recuerda, las comidas y bebidas para consumir **a veces** están bien, ¡pero no las debes consumir demasiado!

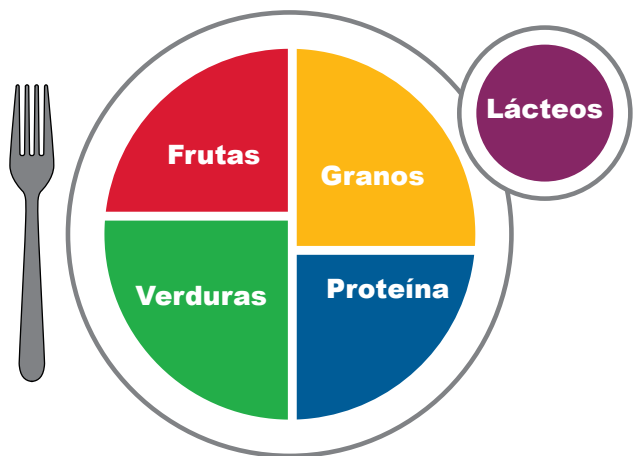
Desayuno



Almuerzo



Cena



## Mi dentista

El nombre de mi dentista es \_\_\_\_\_.

El número de teléfono de mi dentista es \_\_\_\_\_.

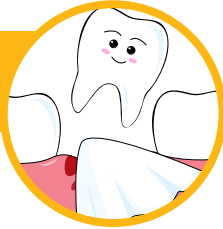
La próxima consulta con mi dentista es el \_\_\_\_\_.

(Debes visitar al dentista al menos dos veces al año).



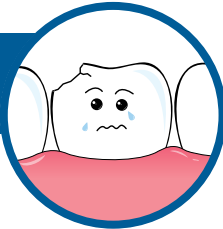
### En caso de emergencia...

#### Sangrado después de perder un diente de leche



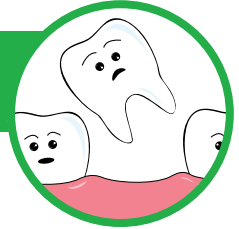
- Coloca una gasa, un paño o una toalla de papel limpios en el área del sangrado.
- Muerde la gasa y presiona al menos durante 15 minutos.
- No te enjuagues la boca.
- **Si el sangrado no se detiene, visita a un dentista.**

#### Diente roto, partido orajado



- Límpiate cualquier suciedad del área lastimada con agua tibia.
- Coloca una compresa fría en el rostro sobre el área lastimada.
- Busca y guarda cualquier fragmento del diente roto, si es posible.
- **Visita a un dentista de inmediato.**

#### Pérdida de un diente permanente



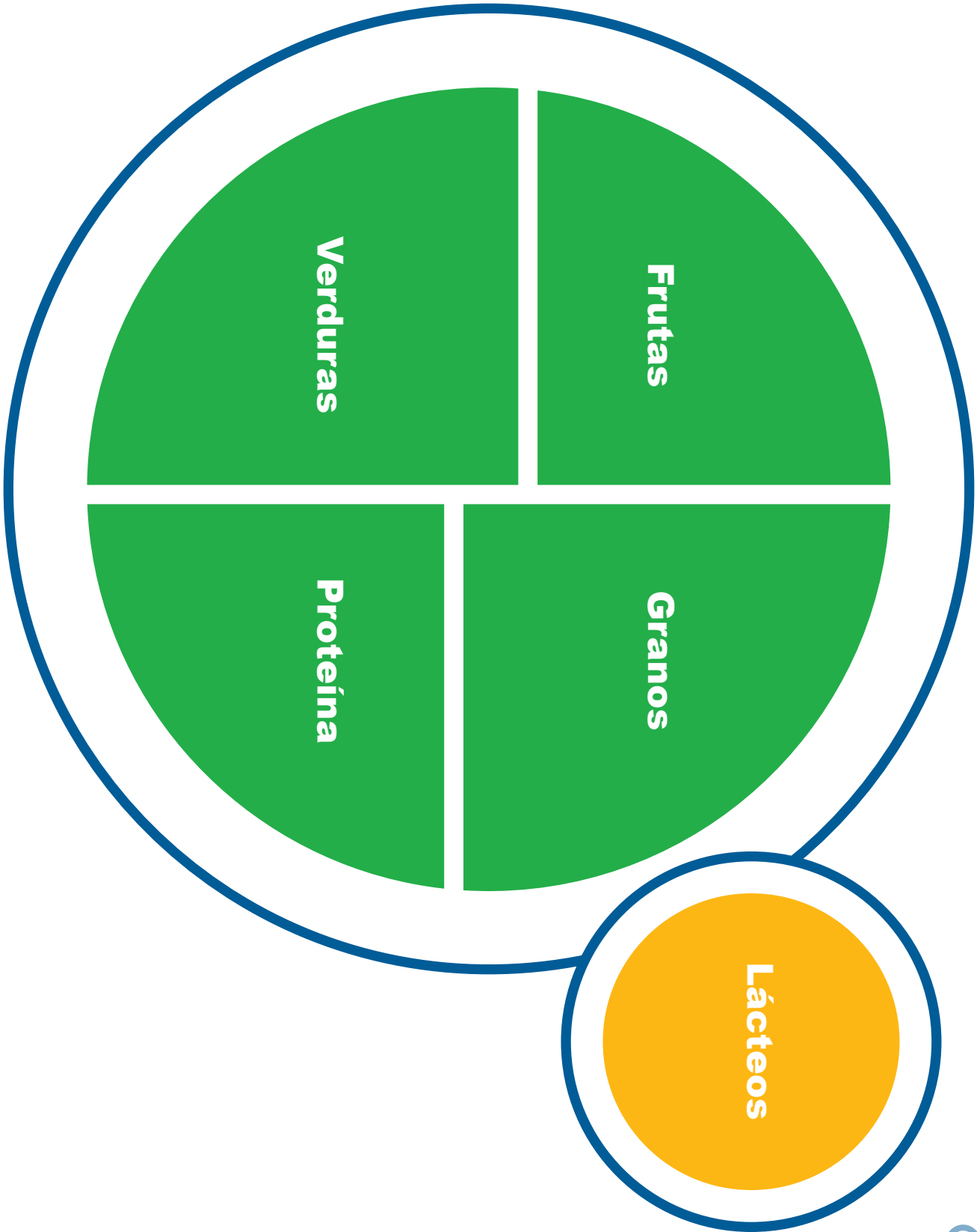
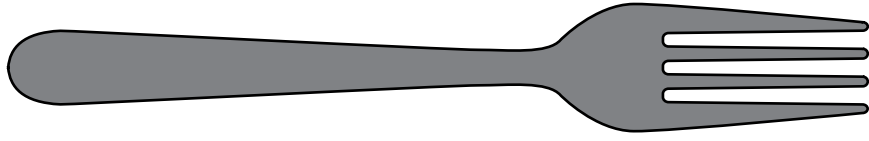
- Encuentra el diente. Sostén el diente desde la parte de arriba, no desde la raíz.
- Vuelve a colocar con suavidad el diente en la cavidad y sostén el diente en su lugar.
- Si el diente no se puede volver a insertar en la cavidad, colócalo en un vaso con leche fresca. No pongas el diente en agua del grifo.
- **Visita a un dentista de inmediato.** Un diente que se vuelve a implantar rápidamente tiene buenas posibilidades de salvarse.



#### Consejos para el hogar

Recuerda en todos los casos **mantener la calma; usar guantes** si hay sangre; y **no usar analgésicos a menos que un padre dé su consentimiento.**







## Muestra del diario científico

Sigue los pasos a continuación para realizar tu experimento.

### Pregunta

¿Qué quieres saber?

*¿Cómo reacciona la levadura al azúcar?*

### Hipótesis

¿Qué predices que sucederá?

*Con el azúcar agregada, la levadura crecerá y saldrá del vaso.*

### Experimento

Pon a prueba tu hipótesis.

*Agrega levadura a dos vasos distintos con agua tibia. Luego, agrega azúcar solamente a uno de los vasos.*

### Observación

¿Qué sucedió?

*El vaso con el azúcar agregada comenzó a tener una capa espumosa después de unos minutos. Luego, esa espuma comenzó a expandirse hasta formar una gran burbuja. El vaso sin azúcar no cambió en absoluto.*

### Conclusión

¿Tu hipótesis fue correcta? ¿Por qué sí o por qué no?

*¡Sí! La levadura creció mucho cuando se agregó el azúcar. Tomó un tiempo, pero finalmente creció hasta salir del vaso.*



## Diario científico

Sigue los pasos a continuación para realizar tu experimento.

### Pregunta

¿Qué quieres saber?

### Hipótesis

¿Qué predices que sucederá?

### Experimento

Pon a prueba tu hipótesis.

### Observación

¿Qué sucedió?

### Conclusión

¿Tu hipótesis fue correcta? ¿Por qué sí o por qué no?



**NORTH CAROLINA**  
DENTAL SOCIETY®

**ADA**®

[www.ncdental.org/for-the-public/oral-health-education](http://www.ncdental.org/for-the-public/oral-health-education)

**Financiado por**

 **DELTA DENTAL**®

**Desarrollado por**



**McMillenHealth**  
EDUCATION • CURRICULUM • MEDIA

[mcmillenhealth.org](http://mcmillenhealth.org)