

## ¿Dónde está el azúcar?

¡Sorpresa! Lo que comes y bebes puede tener más azúcar de la que crees. Descubramos qué comidas y bebidas causan caries.



### Barras de desayuno

Es posible que las barras de desayuno contengan algunos ingredientes saludables como frutos secos, frutas y avena. ¡Pero algunas también tienen tanta azúcar como una barra de golosinas! ¡Guau, eso es un montón!



### Frutas secas

Si es fruta, tiene que ser bueno para tus dientes. ¿Verdad? Incorrecto. Los frutos secos pueden estar llenos de azúcar agregada que se pega a tus dientes. Eso los convierte en un doble peligro para tu sonrisa.



### Leche con chocolate

La leche está llena de calcio que necesitas para tener dientes y huesos fuertes. Pero la leche con chocolate también está llena de algo que no necesitas: azúcar añadida.



### Galletitas saladas

Las galletitas saladas no son un refrigerio dulce, pero igual pueden causar caries. Están llenas de carbohidratos, que se convierten en azúcar en tus dientes. ¡Qué engañoso!

— Prueba estos sabrosos refrigerios que son buenos para tus dientes —



Frutas y vegetales



Frutos secos y semillas



Queso, leche entera y yogures bajos en azúcar