

# Prepara el almuerzo perfecto

¡Cuando llega la hora del almuerzo, hay tantas comidas y bebidas que se pueden elegir!  
Envuelve con un círculo las opciones más sanas para tu sonrisa.



Los alimentos frescos y crujientes, como las manzanas y las zanahorias, son conocidos como "alimentos detergentes". Esto significa que ayudan a limpiar tus dientes.



Las papas fritas contienen almidón, que se descompone y se convierte en azúcar en tu boca.



Beber agua o leche sin aditivos es muchísimo mejor para los dientes que tomar jugos azucarados.



Los productos lácteos como la leche, el queso y el yogur poseen calcio, que ayuda a fortalecer los dientes.



Los alimentos dulces y masticables, como los caramelos y las gominolas se pueden pegar a tus dientes y provocar caries.



Respuestas: manzana, apio, zanahoria, yogur, queso, leche, agua y almendras