

# ¡En MOVIMIENTO!

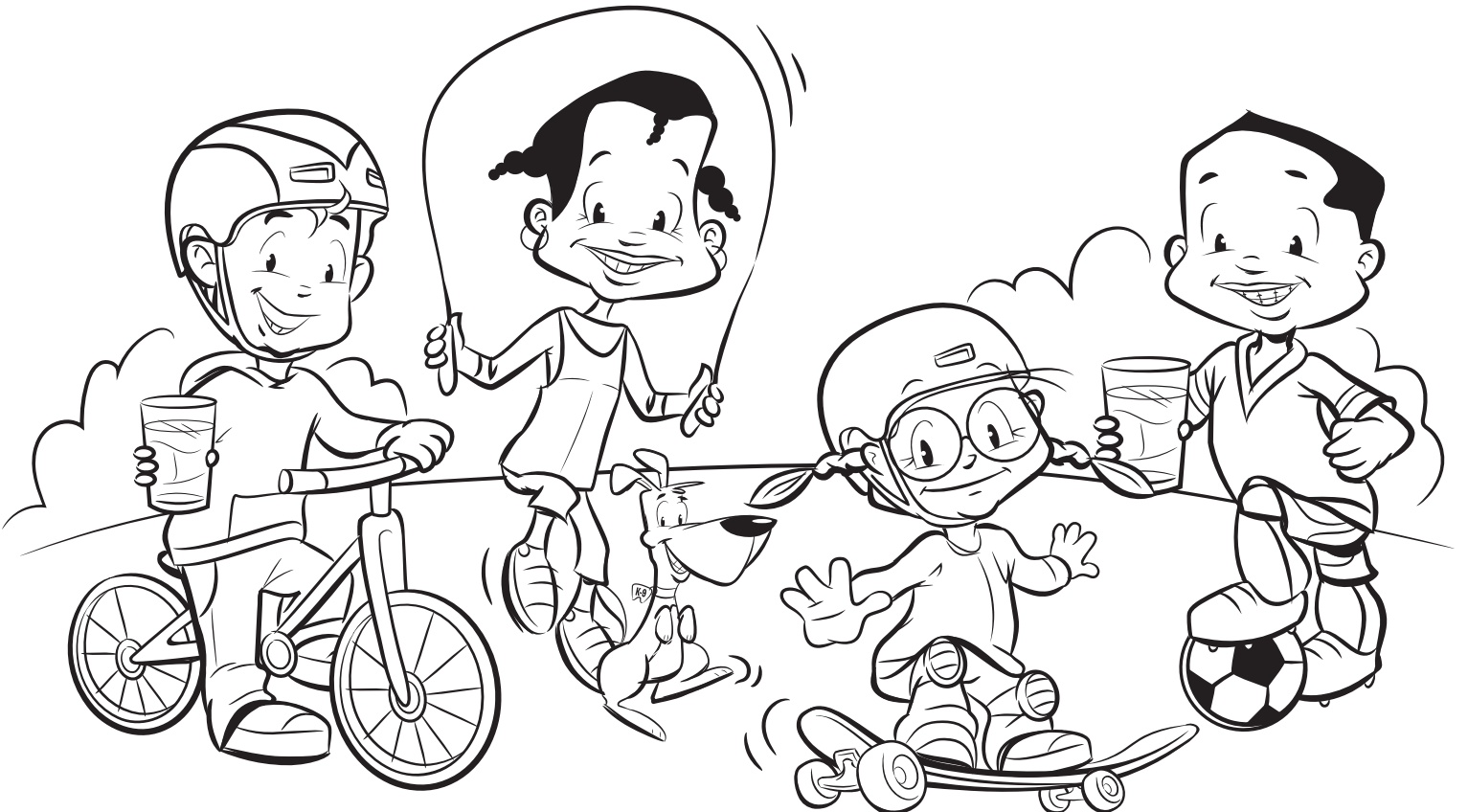
A Buck y a Sedosito McGrinn, y a sus amigos Den y Gen Sonrisa les encanta hacer actividades. Ya sea practicando algún deporte, haciendo ejercicio o divirtiéndose juntos, ¡siempre están en movimiento!

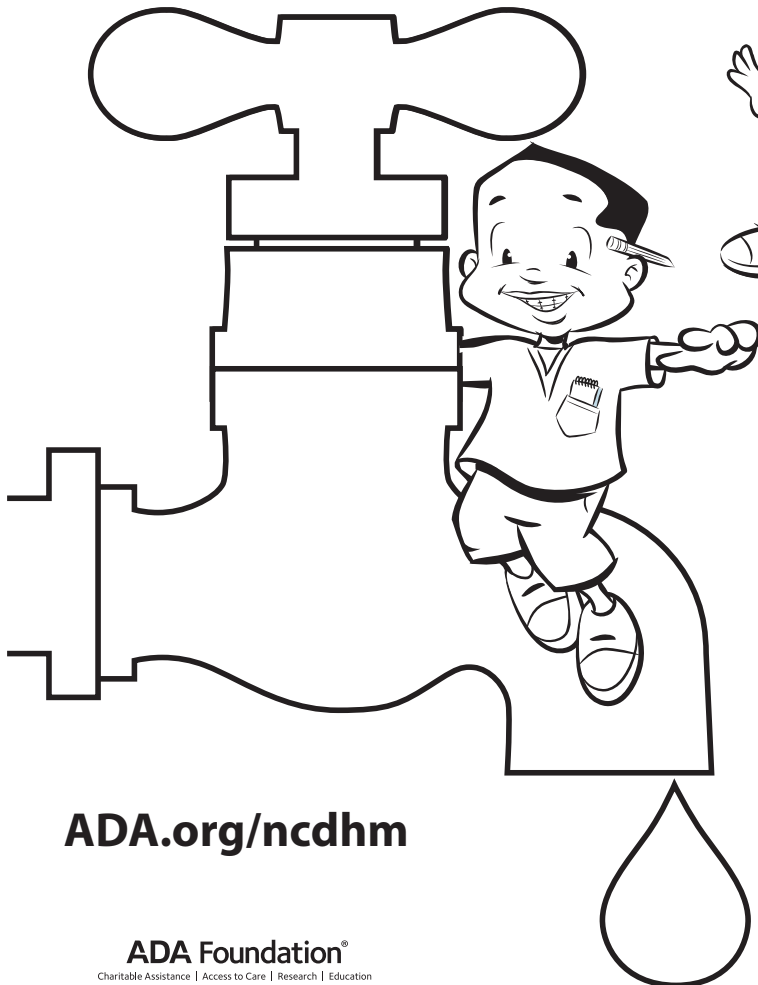
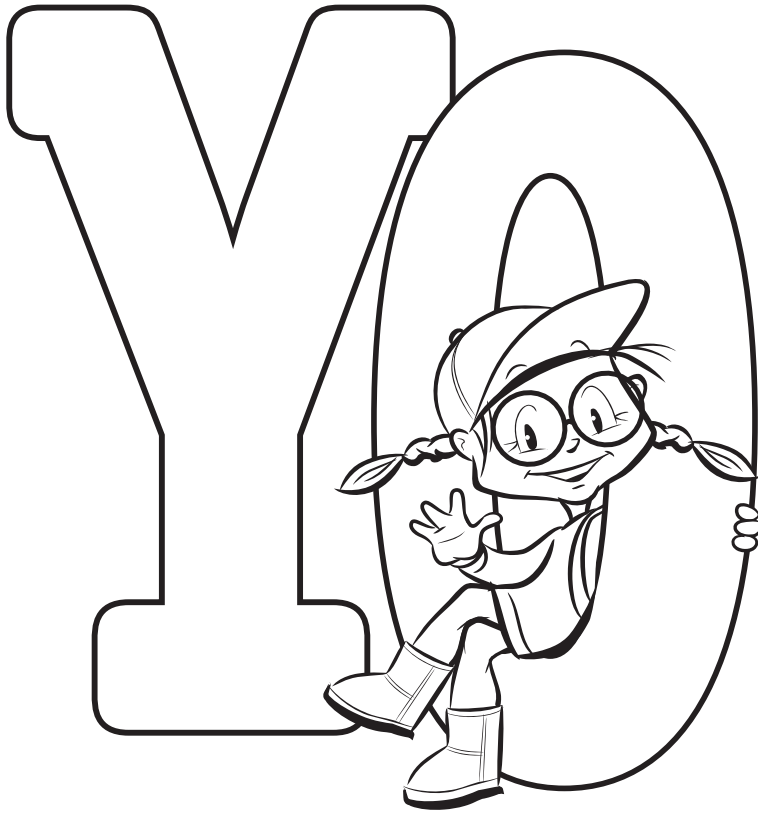
Por eso es normal que a veces tengan mucha sed y siempre tienen cuidado de elegir bebidas saludables para satisfacerla. Igual que los alimentos azucarados, los amigos saben que las bebidas azucaradas también pueden causar caries. Siempre que pueden, eligen agua corriente. Saben que si el agua corriente contiene flúor, puede proteger los dientes al prevenir la caries. Los amigos evitan bebidas con azúcar añadida como la soda y los jugos endulzados.

Cuanto tienen hambre entre comidas, eligen pisolabis saludables como fruta y vegetales en vez de dulces, galletitas o caramelos. Sólo de vez en cuando y solamente durante las comidas eligen alimentos o bebidas azucaradas.

Además de seleccionar alimentos y bebidas saludables, Sedosito, Buck, Den y Gen saben lo importantes que son los buenos hábitos dentales para tener una sonrisa brillante. Conocen la regla de 2 Minutos 2 Veces y se cepillan los dientes con crema dental fluorada por dos minutos en la mañana cuando se levantan y de nuevo en la noche antes de irse a dormir.

¡Únete a Buck, Sedosito, Den y Gen! Sé activo, elige alimentos y bebidas saludables y recuerda '2 Minutos 2 Veces' para una boca sana y la sonrisa reluciente!





**ADA.org/ncdhm**

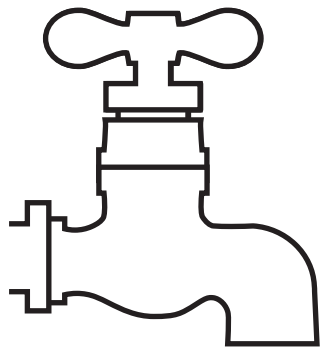
**ADA Foundation®**  
Charitable Assistance | Access to Care | Research | Education

**ADA American Dental Association®**  
America's leading advocate for oral health

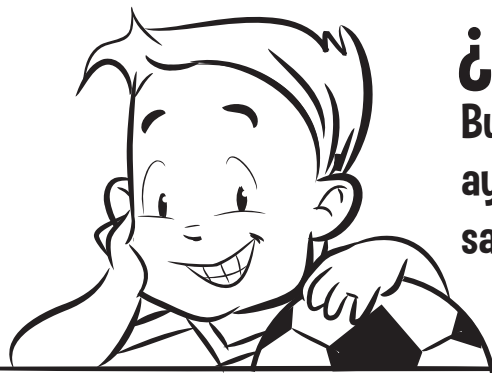
© 2016 American Dental Association

# ¡Conviértelo en un hábito!

Cepillarse los dientes 2 minutos 2 veces al día mantiene tu boca sana y la sonrisa brillante. Y cuando tengas sed, elige el agua corriente. ¡Hazlo un hábito para tener una gran sonrisa! Rellena las fechas en la esquina del calendario y luego haz una marca en cada uno de los 2 recuadros cada vez que te cepilles.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>



# ¿Qué elegir?

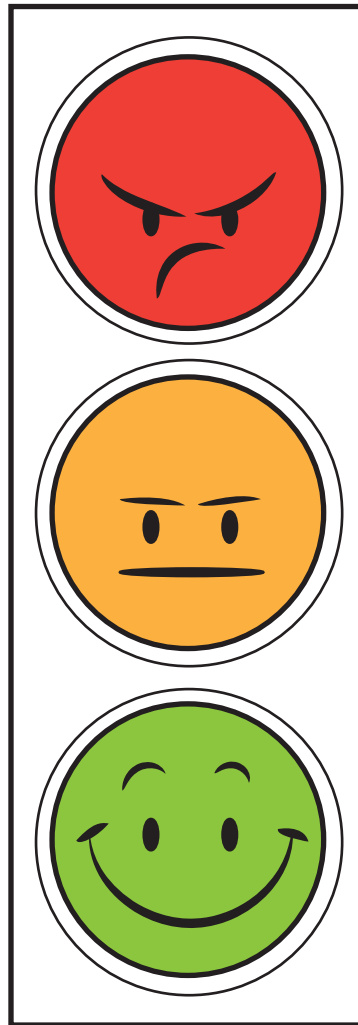
Buck tiene mucha sed después de jugar fútbol. ¿Puedes ayudarlo a seleccionar las mejores opciones para satisfacer su sed?

## PISTA:

¡Las bebidas cargadas de azúcar no son elecciones saludables y debes evitarlas! Dibuja una línea que conecte esas bebidas con la **LUZ ROJA**.

Las bebidas con azúcar y endulzantes añadidos debes elegirlos sólo de vez en cuando. Dibuja una línea que conecte esas bebidas con la **LUZ AMARILLA**.

Las bebidas más saludables no llevan azúcar añadido ni endulzantes artificiales. Dibuja una línea que vaya desde las bebidas más saludables hasta la **LUZ VERDE**.



Agua corriente



Bebida deportiva baja en calorías



'Leche' de soja sin endulzar



Leche



Soda regular



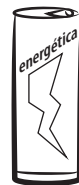
Ponche de frutas



Bebida de café endulzada



Bebida deportiva



Bebida energética



Batido de frutas



Limonada



Leche saborizada

## ¡BONO! ¿Puedes adivinar cuántas cucharadas de azúcar añadida hay en un vaso de 12 onzas cuando consumes cada una de estas bebidas?

AGUA CORRIENTE \_\_\_\_\_

LECHE SABORIZADA \_\_\_\_\_

BEBIDA DE CAFÉ ENDULZADA \_\_\_\_\_

LECHE \_\_\_\_\_

BATIDO DE FRUTAS \_\_\_\_\_

TÉ HELADO ENDULZADO \_\_\_\_\_

'LECHE' DE SOJA SIN ENDULZAR \_\_\_\_\_

SODA REGULAR \_\_\_\_\_

PONCHE DE FRUTAS \_\_\_\_\_

BEBIDA DEPORTIVA BAJA EN CALORÍAS \_\_\_\_\_

BEBIDA ENERGÉTICA \_\_\_\_\_

LIMONADA \_\_\_\_\_

BEBIDA DEPORTIVA \_\_\_\_\_

RESPUESTAS: Agua corriente, 0; Leche, 0; 'Leche' de soja sin endulzar, 0; Bebida deportiva baja en calorías, 0; Bebida energética, 10; Bebida deportiva, 7; Té helado endulzado, 14; Soda regular, 11; Ponche de frutas, 1; Batido de frutas, 4; Leche saborizada ligera o natural, 1; Leche con frutas, 1; Leche, 1; Limonada, 10; Agua corriente, 0; Leche, 0; 'Leche' de soja sin endulzar, 0; Bebida deportiva baja en calorías, 0; Bebida energética, 10; Bebida deportiva, 7; Té helado endulzado, 14; Soda regular, 11; Ponche de frutas, 1; Batido de frutas, 4; Leche saborizada ligera o natural, 1; Leche con frutas, 1; Leche, 1; Limonada, 10.