



EL DESAYUNO ES BUENO PARA LOS DIENTES

Coma un desayuno saludable para tener una mejor salud dental

Ya todos lo sabemos: el desayuno es la comida más importante del día. Pero lo que tal vez no sepa es que también es importante para la salud de los dientes.

La prueba está en estos números

Los niños que no toman el desayuno:¹

- › Tienen 4 veces más probabilidades de tener caries
- › Tienen que visitar al dentista con más frecuencia

Los niños que no comen al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días:¹

Tienen 3 veces más probabilidades de desarrollar caries

Desayuno por la mañana = menos bocadillos azucarados durante el día

Cuando pensamos en el desayuno “típico” de los niños, la mayoría de nosotros piensa en un cereal azucarado y leche. ¿Cómo podría esto prevenir las caries? Los niños que toman el desayuno tienden a comer menos bocadillos azucarados.¹ Además, la leche es buena para la salud de los dientes, independientemente de la cantidad que le agreguen al cereal. Cuando los cereales azucarados se comen con leche, el efecto del azúcar en los dientes de los niños aparentemente se reduce.



Algunos hábitos de alimentación que ayudan a cuidar los dientes:

- › Tomar un desayuno nutritivo todas las mañanas
- › Evitar los bocadillos y los alimentos azucarados
- › Comer cinco porciones de frutas y verduras por día

Contigo paso a paso.®



1. Lundgren, A. M., Öhrn, K., & Jönsson, B. (22 de julio de 2015). Do adolescents who are night owls have a higher risk of dental caries? – a case-control study. Obtenido el 12 de diciembre de 2016, de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/idh.12165/full>

Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.

859213SP b 10/19 © 2019 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.