



Go, slow and whoa!

Here's a quick guide on how to eat and drink your way to a healthy mouth and body.

GO

Eat or drink these every day.

- Fresh fruit and vegetables in a variety of colors.
- Natural foods and drinks with no added sugars are best for a healthy mouth and body.
- Examples: skinless chicken (baked, broiled or grilled), brown rice, whole grain tortillas, black beans, carrots, apples, skim or 1% milk and water.



SLOW

Eat or drink these sometimes – no more than 3 times a week.

- Higher in sugar and fat than GO foods.
- These could lead to health problems with your mouth and body.
- Examples: chicken with skin, white rice, baked tortilla chips, refried beans, buttered carrots, applesauce, 2% milk and 100% fruit juice.



WHOA

Eat or drink these only in smaller amounts and on special occasions, like birthdays or holidays.

- Highest in added sugar and fat
- These could lead to serious health problems like tooth decay and obesity.
- Examples: fried chicken, fried rice, chips, fries, baked beans, candied carrots, apple pie, ice cream, sodas, sports/energy drinks, flavored or whole milk and fruit drinks with less than 100% fruit juice.



Remember to be kind to your teeth and brush them **2 times a day** for 2 minutes (after breakfast and before bedtime).



¡Adelante, despacio y alto!

Aquí tienes una guía rápida de cómo comer y beber para lograr una buena salud bucal y física.

ADELANTE

Come o bebe estos alimentos a diario

- Frutas frescas y vegetales de variados colores.
- Alimentos naturales y bebidas sin azúcar agregado son los mejores para un cuerpo y una boca saludables.
- Por ejemplo: pollo sin piel (asado, hervido o grillado), arroz integral, tortillas de harinas integrales, frijoles negros, zanahorias, manzanas, leche descremada o 1% y agua.



DESPACIO

Come o bebe estos de vez en cuando - no más de 3 veces por semana.

- Son más altos en azúcar y grasas que los alimentos ADELANTE.
- Estos pueden causar problemas de salud en tu cuerpo y en tu boca.
- Por ejemplo: Pollo con piel, arroz blanco, chips asados de tortilla, frijoles refritos, zanahorias con manteca, salsa de manzana, leche 2% y 100% jugo de fruta.



ALTO

Come o bebe de estos alimentos en menor cantidad y en ocasiones especiales, como cumpleaños o días festivos.

- Los más altos en azúcar y grasas.
- Estos pueden causar problemas serios de salud como deterioro dental y obesidad.
- Por ejemplo: pollo frito, arroz frito, chips, frituras, frijoles asados, zanahorias caramelizadas, pastel de manzana, helado, sodas, bebidas energizantes/ deportivas, leche saborizada o entera y bebidas de fruta con menos de 100% jugo de fruta.



Recuerda ser bueno con tus dientes y cepílalos
2 veces al día por 2 minutos (luego del desayuno y antes de ir a dormir).