

# Lección 3: Nutrición sana para unos dientes sanos

## 🔍 Visión general:

Los alumnos conocerán la relación entre nutrición sana y dientes sanos.

## 🕒 Tiempo necesario:

45 minutos

## 📝 Suministros:

- [Actividad de imágenes de alimentos](#)
  - » **Nota para el profesor: recorta los alimentos antes de la actividad.**
- » Cinta
- » [Alimentos sanos](#)
- » [Alimentos azucarados](#)
- » [Plantilla de dientes sanos](#)
- » [Plantilla de dientes poco sanos](#)
- [Vídeo: Nutrición sana para unos dientes sanos](#)
- [Hoja de actividades para leer la etiqueta nutricional](#)
- [Folleto para el cuidador de la Lección 3: Nutrición sana para unos dientes sanos](#)

## Estándares de Indiana:

(3-5: 1.1, 1.2, 1.4, 1.5, 2.1, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.6, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 6.1, 6.2, 6.3, 7.1, 7.2, 8.1, 8.2)

## Salud Nacional

## Estándares educativos:

(1.5.1, 1.5.2, 1.5.3, 1.5.5, 1.5.6, 1.5.7, 2.5.1, 2.5.2, 2.5.4, 2.5.5, 2.5.6, 3.5.1, 3.5.3, 3.5.4, 3.5.5, 3.5.8, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.6, 5.5.1, 5.5.2, 5.5.3, 5.5.4, 5.5.5, 5.5.6, 5.5.7, 6.5.1, 6.5.2, 6.5.3, 7.5.1, 7.5.2, 7.5.3)



## 📝 Revisión:

Repase con los alumnos los puntos clave de la segunda lección.

**Haga estas preguntas a los alumnos. Las respuestas figuran entre paréntesis.**



¿Qué es la placa bacteriana y cómo evitarla? (sustancia viscosa y pegajosa que se adhiere a los dientes, se evita cepillándose y usando hilo dental)



¿Qué son las caries y cómo evitarlas? (pequeños agujeros que se forman en el esmalte dental, se evitan cepillándose los dientes, usando hilo dental y comiendo alimentos sanos)



¿Qué alimentos no son buenos para los dientes? (Los azucarados: caramelos, galletas, postres, refrescos, etc.)

**iAhora que ya sabes qué son la placa bacteriana y las caries y cuáles son sus causas, vamos a conocer qué alimentos protegen nuestros dientes!**

## 🦷 Introducción:

**La nutrición** consiste en ingerir diferentes tipos de nutrientes que el cuerpo necesita para proteger la salud general.

**Los nutrientes** son las partes de los alimentos que te dan energía y te ayudan a crecer.

### 💡 Pregunte a los estudiantes

- Haga estas preguntas a los alumnos para prepararles para la lección. Las respuestas figuran entre paréntesis.
- 1. ¿Cuáles son los grupos de alimentos que necesita tu cuerpo? (*frutas, verduras, lácteos, proteínas, cereales*)
- 2. ¿Por qué tus dientes necesitan alimentos sanos? (*desarrollo dental, esmalte más fuerte, previene las caries*)
- 3. ¿Levantáis la mano si coméis de todos los grupos de alimentos? (*los alumnos levantarán la mano*)

### ¡Buen trabajo! ¡Aprendamos cómo los nutrientes ayudan a nuestros dientes!

Es importante que tu dieta incluya una variedad de frutas, verduras, lácteos y cereales, es decir, los alimentos que consumes habitualmente. Estos nutrientes ayudan a mantener sanos nuestros dientes.



**Las verduras** refuerzan el esmalte dental y protegen contra las enfermedades y la inflamación de las encías.

- » Ejemplos: *zanahorias, apio, brécol, etc.*
- » Las verduras crujientes, como las zanahorias, producen más saliva. La saliva ayuda a eliminar la placa y las partículas de comida.



**Las frutas** ayudan a proteger el tejido de las encías y a evitar infecciones. Las frutas contienen vitamina C, que ayuda a combatir enfermedades. También ayudan a eliminar la placa y a refrescar el aliento.

- » Ejemplos: *Manzanas, naranjas, plátanos, etc.*



**Los lácteos** fortalecen los dientes y el esmalte dental. Los lácteos también combaten las caries.

Elige opciones lácteas bajas en azúcar, ya que los azúcares añadidos en la leche o el yogur aromatizados pueden dañar tus dientes.

- » Ejemplos: *Leche, yogur, queso, etc.*



**Los cereales** mantienen las encías sanas y los dientes fuertes. También reducen el riesgo de infecciones de las encías.

» Ejemplos: Arroz, pan, avena, etc.



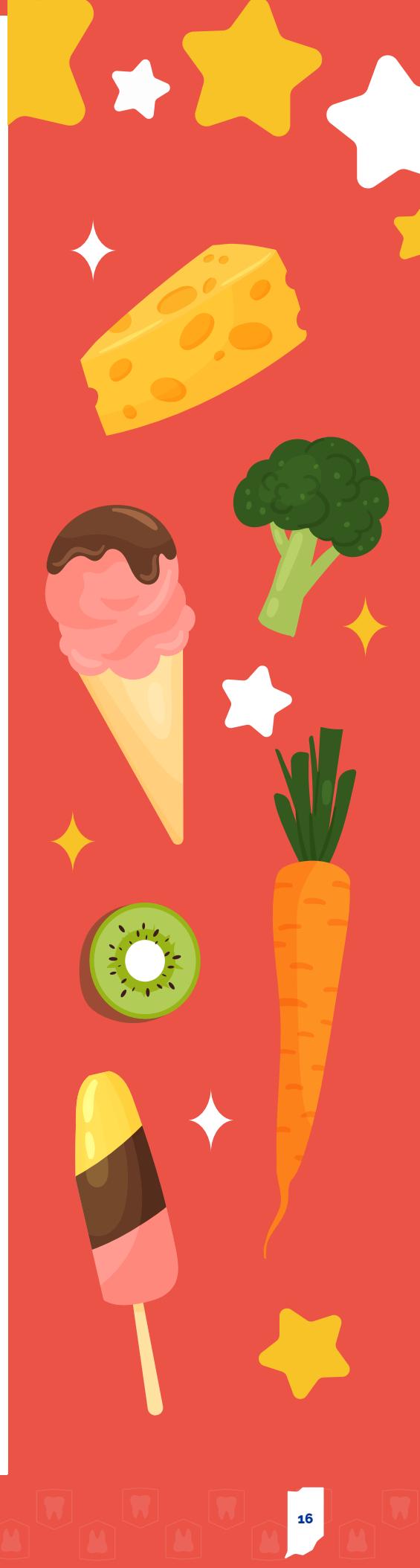
**Las proteínas** fortalecen la estructura y el crecimiento de los dientes. También puede ayudar a combatir enfermedades.

» Ejemplos: Carne, alubias, frutos secos, etc.

### ⚡ Tiempo de actividad

Para comprender mejor qué tipos de alimentos son buenos para los dientes, vamos a realizar la actividad con imágenes de alimentos.

1. **Antes de la actividad, recorta las páginas [Alimentos sanos](#) y [Alimentos azucarados](#)** y organízalas en pilas de alimentos saludables y alimentos azucarados para que los alumnos las dibujen. Los alumnos sacarán uno de cada montón.
  
2. Explica la actividad:
  - a. Cuando cada alumno tenga dos alimentos, muestre las plantillas [dientes sanos](#) y [dientes sanos](#).
  - b. Los alumnos colocarán los alimentos donde crean que deben estar pegando el dibujo en la plantilla de diente que hayan elegido, explicándoles que los alimentos sanos forman un diente sano y que los alimentos con azúcar forman un diente poco sano.
  - c. Da a cada alumno la oportunidad de colocar sus alimentos en las plantillas de dientes.



3. Después de la actividad, repasa cada alimento y cámbialos de sitio si es necesario.
4. A continuación, formula estas preguntas de repaso. Las respuestas figuran entre paréntesis.
  - a. ¿Por qué es importante comer alimentos sanos? (*dientes y esmalte más fuertes, crecimiento de los dientes*)
  - b. ¿Por qué debemos comer alimentos con azúcar a veces y no siempre? (*previene las caries, el dolor de muelas*)

**iAhora que sabemos qué tipos de alimentos son buenos para nuestros dientes, vamos a aprender qué hay dentro de los alimentos que mantienen sanos nuestros dientes!**

### • **?** Pregunte a los estudiantes

- Haga estas preguntas a los alumnos. Las respuestas figuran entre paréntesis.
- 1. Cuando eliges un tentempié, ¿cómo sabes qué ingredientes lleva? (*etiqueta nutricional*)
- 2. ¿Dónde se encuentran las etiquetas nutricionales? (*en la caja, en el lateral o en la parte posterior de la caja*)

**■ Las etiquetas nutricionales** se encuentran en los alimentos envasados para mostrar qué nutrientes e ingredientes contienen. Las etiquetas indican calorías, grasas, vitaminas, proteínas, etc.

Como hemos aprendido, el azúcar puede hacer que tus dientes no estén sanos. Le gusta atacar nuestro esmalte y crear caries. Las etiquetas nutricionales muestran la cantidad de azúcar que contienen los alimentos y las bebidas. Es importante fijarse en la cantidad de azúcar que contienen los alimentos que comemos y bebemos. Si tomas alimentos o bebidas con mucho azúcar, es importante cepillarse los dientes y usar hilo dental después de 30 minutos.



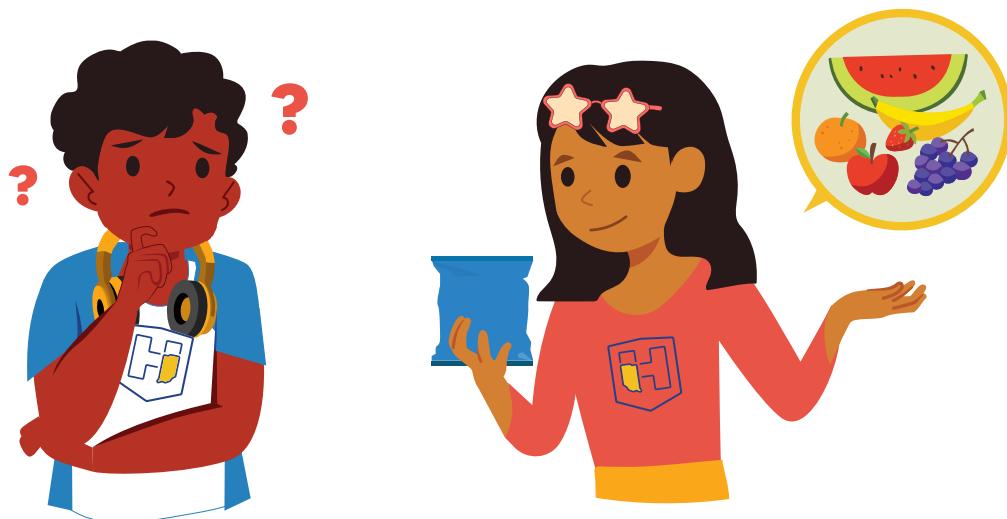
A continuación, veremos el video: [Nutrición sana para unos dientes sanos](#) para saber más sobre los seis nutrientes principales que necesitamos y que se encuentran en los alimentos que comemos!

# Tiempo de actividad

Ahora que sabemos dónde encontrar los nutrientes en los alimentos, practiquemos la lectura de la etiqueta nutricional

Reparte el ***Hoja de actividades para leer la etiqueta nutricional***.

1. Explique la actividad a los alumnos.
    - a. Permita que los niños repasen la etiqueta nutricional y respondan a preguntas sobre los distintos tipos de nutrientes que contiene el producto alimenticio.
  2. Después de la actividad, lee cada pregunta y deja que los alumnos respondan a las preguntas.



## Prepara a los alumnos para lo que les espera en la cuarta lección

- Para preparar a los alumnos para la Lección 4, formule estas preguntas:
    - ¿Cuántos de vosotros utilizáis los dientes como herramientas para abrir cosas, desgarrarlas o sujetarlas? (*los alumnos levantarán la mano*)
    - ¿Cuáles son los hábitos dentales poco saludables? (*no cepillarse los dientes, no usar hilo dental, comer productos azucarados, etc.*)
    - Levantad la mano si habéis oido hablar de fumar/vapear (*los alumnos levantan la mano*)
    - ¿Qué sabes sobre fumar/vapear? (*malo para ti, provoca tos, malo para los dientes, etc.*)
  - En la Lección 4, aprenderemos sobre la importancia de los hábitos dentales saludables y a identificar las cosas que son saludables y las que no lo son para nuestros dientes.



# Alimentos saludables

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 16](#).



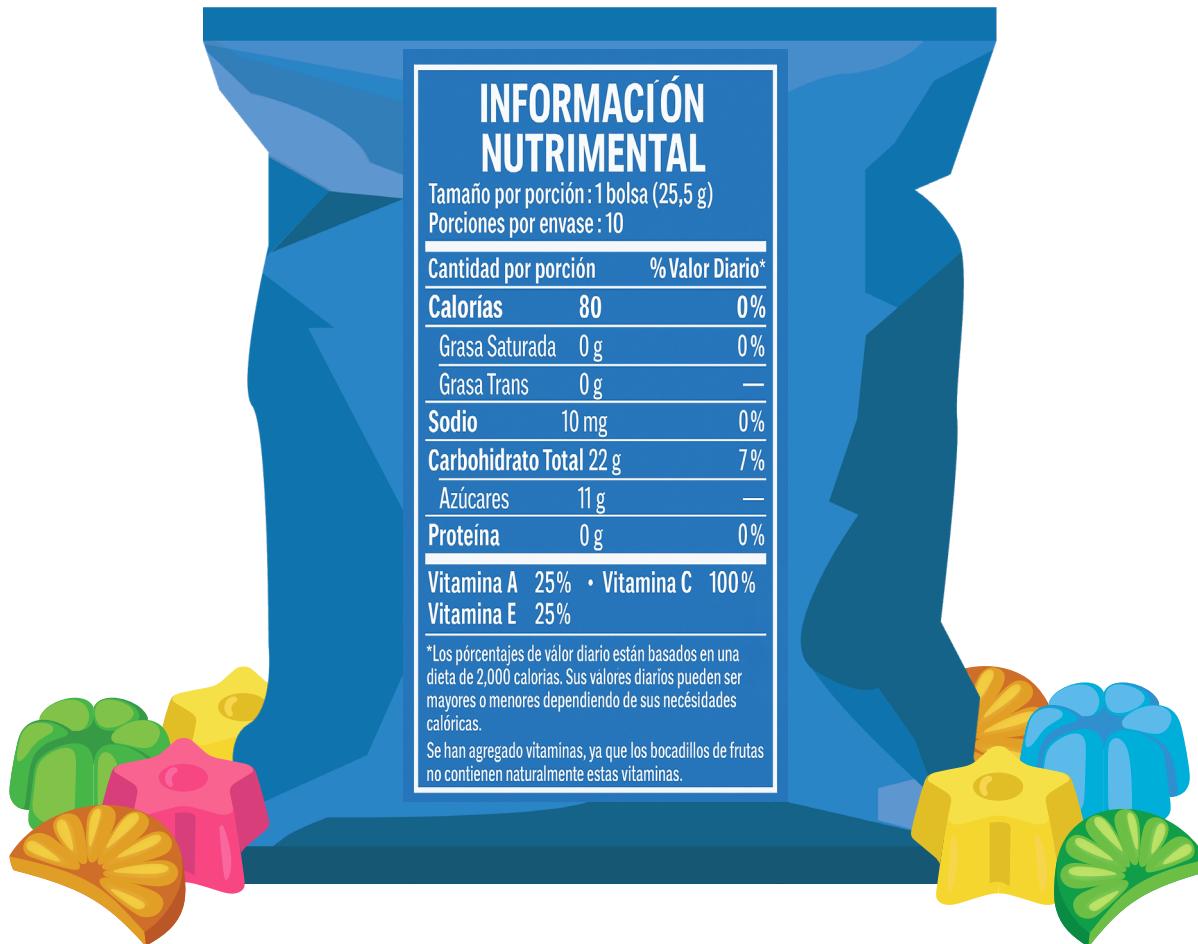
## Alimentos azucarados

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 16](#).



# Lectura de la etiqueta nutricional Hoja de actividades

Las instrucciones para esta actividad se encuentran en [página 18](#).



1. ¿Cuál es el tamaño de la ración?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuánto sodio contiene?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Cuántas proteínas contiene?  
\_\_\_\_\_
4. ¿Cuánta grasa contiene?  
\_\_\_\_\_
5. ¿Cuánto azúcar contiene?  
\_\_\_\_\_
6. ¿Cuántas vitaminas contiene este producto?  
\_\_\_\_\_
7. Los alimentos no siempre contienen todas las vitaminas que necesitamos. Se añaden para que sean mejores para nosotros. Es posible que se añadan vitaminas a los aperitivos de fruta para ayudarnos a crecer fuertes. ¿Crees que se añadieron vitaminas a estos aperitivos de fruta?  
\_\_\_\_\_