



# LISTA DE ALIMENTOS

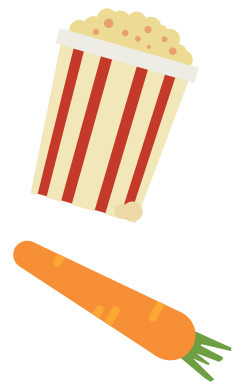


El pegamento y cemento que se usa para los frenos son suficiente fuertes para mover sus dientes pero no pueden sostener la fuerza cuando muerde comida que no debe.

También, evite comer comidas y bebidas que contienen alta azúcar.

Debajo, hay ejemplos de comidas que debe de evitar durante el tratamiento de Ortodoncia:

- Manzanas, zanahorias, apio, o cualquier vegetal/fruta que no este partido en pedazos pequeños o cocinados.
- Refrescos y/o aguas carbonadas y jugos que contienen alta azúcar
- Dulces caramelos, dulces duros, dulces con nueces o cualquier dulce NO
- Elote (desgrane el elote de la mazorca)
- Doritos, Fritos, Chips, pretzels, todo tipo de pan crujiente y duro
- NO mastique Chicle o chicle sin azúcar
- Cacahuates, pistachos, nueces o elotes duros
- Evite carne que no esté sin su hueso: carne roja, pollo, costillas, carne seca
- Tostadas, chicharrones, taquitos dorados
- No mastique hielo o paletas congeladas
- No juegue con objetos en la boca (lápiz, plumas, etc.)
- Palomitas de maíz
- Pan de Pizza, bagels, y cualquier pan duro y que no sea cortado en pedazos chicos



Estos son algunos alimentos que pueden romper los frenos, dañar los alambres y aparatos de Ortodoncia y aflojar el cemento. Pueden causar caries también. Daño a los frenos puede resultar en delatar el que se complete el tratamiento.

Lo que usted mire que tal vez no debe de comer y que no esté en esta lista por favor de **NO** consumir.

**Recuerde**, si algo se quiebra o despegar va a retrasar el tratamiento.

Háganos saber inmediatamente si se rompe cualquier aparato, freno o se afloja el cemento. Si es posible, no espere hasta su próxima cita. Si tiene preguntas llame al (805)985-2400



**Sugarbug  
dental  
& Orthodontics**