

KATHLEEN  
**VALENCIA**  
ORTHODONTICS



**ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE**

- Goma de mascar o chicle (bubble gum)
- Alimentos duros, pegajosos, con alto contenido de azúcar
- El borde tostado de la pizza
- Panes de masa gruesa como bagels
- Chips, platanitos, Doritos, pretzels o tacos duros
- Palomitas de maiz (popcorn), nueces y maní
- Hielo
- Chicharrones o tocino muy tostado
- La carne en hueso como chuletas, perrito de pollo y costillas deben ser cortadas en porciones pequeñas
- Zanahoria cruda. Las verduras cocidas si están permitidas
- La mazorca debe ser desgranada
- Las manzanas, duraznos y frutas duras deben ser cortadas en porciones pequeñas
- Evita morder los lápices y bolígrafos
- Limones (el limón puro puede deteriorar el esmalte dental)