

# Algo dulce sobre el chocolate



¡Atención, dulceros! Puede que comer chocolate no sea tan malo para los dientes como se cree.

## Un dulce rápido

Cuando se trata de dulces y dientes, el tiempo es esencial. Las golosinas masticables y caramelos duros se quedan en la boca más tiempo que la mayoría de los alimentos, lo que permite que prosperen las bacterias que causan caries. El chocolate, por otro lado, se disuelve fácilmente y por lo tanto, el azúcar tiene menos contacto con los dientes.

## Los excesos son malos

A pesar de sus ventajas frente a otros dulces, el chocolate sí tiene azúcar, así que asegúrese de darse el gusto responsablemente.

## El chocolate del futuro

A medida que los investigadores trabajan para descubrir los secretos del grano de cacao, algunos estudios han observado los efectos anticaries de los taninos y los flavanoles, dos componentes naturales que se encuentran en el grano. Aunque las bebidas derivadas del cacao usadas en los estudios no son iguales a las que encontraría en las tiendas de alimentos, esta investigación podría ayudar a tener barras de dulces aprobadas por los dentistas en el futuro.

¿Sabía que el 79 % de los dentistas que entregan dulces el día de Halloween eligen el chocolate? Solo el 13 % entrega dulces duros o paletas de caramelo.<sup>1</sup>



### Si se le antoja un chocolate

- Elija el chocolate negro que es bajo en azúcar
- Acompañelo con un vaso de leche o agua
- Lávese los dientes después de comer

### Evite

- El chocolate relleno de nuez o caramelo
- Barras de chocolate a base de galletas
- Cereales o tortas con sabor a chocolate

#### Cacao caliente que no daña los dientes

2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

2 cucharadas de xilitol

1 taza de leche

1/2 cucharada de extracto de vainilla

Mezcle el cacao con el xilitol en una taza. En un recipiente separado, caliente la leche (aproximadamente un minuto y medio en el microondas). Vierta lentamente la leche en la mezcla en polvo, revolviendo continuamente y después agregue el extracto de vainilla. ¡Disfrute!



Visite [es.mysmileway.com](http://es.mysmileway.com), un sitio para obtener herramientas y consejos acerca de la salud bucal en un solo lugar, incluidos cuestionarios interactivos, una herramienta de evaluación de riesgos y una suscripción a *Grin!*, nuestra revista electrónica gratuita sobre bienestar bucal.

Nuestra empresa Delta Dental incluye las siguientes compañías en estos estados: Delta Dental of California en California; Delta Dental of Pennsylvania en Pensilvania y Maryland; Delta Dental of West Virginia, Inc. en Virginia Occidental; Delta Dental of Delaware, Inc. en Delaware; Delta Dental of the District of Columbia en el Distrito de Columbia; Delta Dental of New York, Inc. en Nueva York; Delta Dental Insurance Company en Alabama, Florida, Georgia, Luisiana, Misisipi, Montana, Nevada, Texas y Utah.