



ORTHODONTICS
Exclusively



LISTA DE ALIMENTOS QUE NO DEBEN CONSUMIRSE

CORTEZA DE PIZZA

ROLLOS DUROS

BAGELS

TAQUIS Y FRITURAS

TACOS DORADOS

PALOMITAS DE MAIZ

NUECES

COSTILLAS Y CARNES ADHERIDAS AL

HUESO, PATAS DE CANGREJO

VEGETALES CRUDOS (ZANAHORIAS,
BROCOLI, APIO, MANZANAS ENTERAS, etc.)

GOMA DE MASCAR Y DULCES DUROS,

PEGAJOSOS Y GOMOSOS

REFRESCOS Y BEBIDAS AZUCARADAS

PLUMAS, LAPICES, UNAS DE DEDOS

HIELO

***REGLA GENERAL: PUEDES INTENTAR
CORTAR O COMPRIMIR CIERTOS
ALIMENTOS EN PEQUEÑOS TROZOS
ANTES DE COMERLOS. SI NO PUEDES
APRETARLOS CON TUS DEDOS, NO LOS
COMAS.**