

El efecto del xilitol en tus dientes

Si quieres reducir el consumo de azúcar, prueba el xilitol. Es un endulzante que sabe como el azúcar, es seguro para personas con diabetes, tiene pocas calorías y no causa caries. Incluso puede ayudar a prevenirlas.

¿Qué es el xilitol?

El xilitol es un compuesto que se encuentra de forma natural en muchas frutas, verduras y cereales. Gracias a su sabor dulce, puede usarse como sustituto del azúcar en chicles, caramelos y mentas.

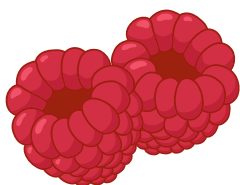
¿Por qué el xilitol es mejor que la azúcar?

- **El xilitol tiene menos calorías que el azúcar.** Un gramo de azúcar aporta 4 calorías, mientras que el xilitol solo 2.4, es decir, un 40% menos.
- **Es mejor para la glucosa.** Su índice glucémico es mucho más bajo que el del azúcar, por lo que puede ser una opción segura para personas con diabetes.
- **Protege tus dientes.** A diferencia del azúcar, que alimenta bacterias que causan caries, el xilitol ayuda a evitar su crecimiento.

¿Sabías que algunos alimentos contienen xilitol natural?

¡Los siguientes alimentos contienen este compuesto de manera natural!

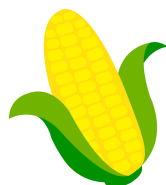
Frambuesas



Zetas



Maíz



Avena



Sin embargo, la cantidad de xilitol en estos alimentos es tan baja que no alcanza para proteger contra las caries, a diferencia de los productos donde este compuesto aparece como primer ingrediente.

Nutrition Facts

Serving Size:

% Daily Value*

Cuando compres un chicle, recomendamos verificar la información nutricional, y asegurar que el primer ingrediente sea xilitol.

*La información aquí brindada se proporciona sólo con fines educativos y no para llegar a un diagnóstico. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. no endosa ninguna marca de productos de salud oral. Dudas y preguntas sobre cobertura y limitaciones de servicios comuníquese con nuestro centro de llamadas. 1-866-622-6120. Delta Dental. (2022). *How xylitol affects your teeth*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/articles/xylitol.html>

The effect of xylitol in your teeth

If you want to cut down on sugar, try xylitol. It's a sweetener that tastes like sugar, is safe for people with diabetes, has few calories, and doesn't cause cavities. It can even help prevent them.

What is xylitol?

Xylitol is a compound naturally found in many fruits, vegetables, and grains. Thanks to its sweet taste, it can be used as a sugar substitute in chewing gum, candies, and mints.

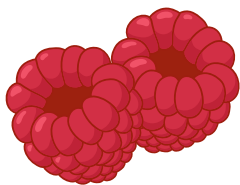
Why is xylitol better than sugar?

- **Xylitol has fewer calories than sugar.** One gram of sugar provides 4 calories, while xylitol only has 2.4 — about 40% less.
- **It's better for blood sugar.** Its glycemic index is much lower than sugar's, making it a safe option for people with diabetes.
- **It protects your teeth.** Unlike sugar, which feeds bacteria that cause cavities, xylitol helps prevent their growth.

Did you know that some foods naturally contain xylitol?

The following foods naturally contain this compound!

Raspberries



Mushrooms



Corn



Oats



However, the amount of xylitol in these foods is so low that it's not enough to protect against cavities, unlike products where this compound is listed as the first ingredient.

Nutrition Facts

Serving Size:

% Daily Value*

When buying gum, we recommend checking the nutrition information and making sure that the first ingredient is xylitol.

*The information provided herein is for educational purposes only and not for diagnostic purposes. Delta Dental of Puerto Rico, Inc. does not endorse any brand of oral health products. If you have any questions about coverage and limitations of services, please contact our call center. 1-866-622-6120. Delta Dental. (2022). *How xylitol affects your teeth*. <https://www1.deltadentalins.com/wellness/nutrition/articles/xylitol.html>