

# Eligiendo productos frescos y maduros para una mejor salud oral

Saber cuándo las frutas y verduras están maduras y listas para usar es importante al momento de escoger alimentos saludables. Además, la madurez puede marcar toda la diferencia en la textura y el sabor.

Con el fin de ayudarte a conocer más sobre esto, aquí te compartimos 5 alimentos que benefician la salud de tus dientes y cómo identificar cuando están listos para comer.

## Mangó



## Kiwi



## Toronja



## Pimientos



## Aguacate



Beneficios  
nutricionales

Tiene mucha vitamina A y C para buena visión y encías saludables.

Tiene vitaminas C y E para encías fuertes y buena salud visual.

Es alta en vitamina C y A para encías sanas y prevención de resequeidad ocular.

Son ricos en vitaminas A y C, buenas para dientes y ojos.

Tienen vitaminas K y E, que fortalecen dientes, huesos y cuidan la vista.

¿Cuándo está  
madura?

Debe ceder un poco al presionarlo y oler dulce en el tallo.

Debe estar suave al tacto y tener aroma dulce. Si está muy duro, no está listo; si está muy blando, está pasado.

Prefiere las que no son perfectamente redondas y se sienten pesadas y firmes.

Deben tener piel lisa, firme y color vibrante.

Deben ser color verde oscuro o casi negro, textura rugosa y suave al presionar.

# How to choose ripe produce for better oral and eye health

Knowing when fruits and vegetables are ripe and ready to use is important when choosing healthy foods. Plus, ripeness can make all the difference in texture and flavor.

To help you learn more about this, here are 5 foods that support your dental health and how to tell when they're ready to eat.

## Mango



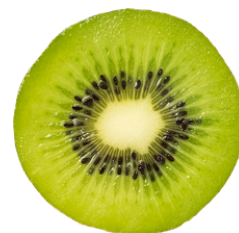
Nutritional benefits

It has a lot of vitamin A and C for good vision and healthy gums.

When is it ripe?

It should give slightly when pressed and smell sweet at the stem.

## Kiwi



It has vitamins C and E for strong gums and good visual health.

It should feel soft to the touch and have a sweet aroma. If it's very firm, it's not ready; if it's too soft, it's overripe.

## Grapefruit



It is high in vitamins C and A for healthy gums and prevention of dry eyes.

Choose those that are not perfectly round and feel heavy and firm.

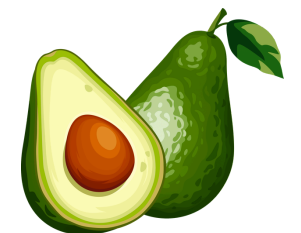
## Bell Peppers



They are rich in vitamins A and C, which are good for teeth and eyes.

They should have smooth, firm skin and a vibrant color.

## Avocado



They contain vitamins K and E, which strengthen teeth and bones and support eye health.

They should be dark green or almost black, with a bumpy texture and a soft feel when pressed.