

Guía de alimentos para cuidar tus brackets

DR. CRISTIAN MARTÍNEZ



Un mensaje para ti

Bienvenido a esta nueva etapa de tu tratamiento. Los brackets son una inversión de tiempo y confianza, y una de las causas más comunes de retrasos es algo muy simple de evitar: comer ciertos alimentos de la forma equivocada.

No se trata de dejar de disfrutar tu comida, sino de aprender a comerla con un poco más de cuidado. Preparé esta guía para que sepas exactamente qué alimentos requieren atención y cómo consumirlos sin riesgo.

Si en algún momento se te suelta un bracket, no te preocupes: agenda una hora y lo resolvemos rápido. Mi objetivo es que tu tratamiento avance sin sobresaltos ni visitas de urgencia.



DR. CRISTIAN MARTÍNEZ

Ortodoncia • Vía Aérea • Neurodesarrollo

Investigador de Neurociencias Infantil

Los primeros días con brackets

Durante la primera semana después de instalar o ajustar tus brackets es normal sentir sensibilidad o molestia al masticar. En estos días, además de las recomendaciones de esta guía, te sugerimos:

- Los primeros 2-3 días: Preferir alimentos blandos: sopas, purés, huevo, yogur, pasta bien cocida, pescado, arroz.
- Sensibilidad: Evitar temperaturas muy extremas (muy calientes o muy frías) si sientes sensibilidad.
- Después de la primera semana: Ir incorporando alimentos más firmes de a poco, siempre siguiendo las recomendaciones de esta guía.



Regla de oro

Si un alimento necesita mucha fuerza para partirlo con los dientes delanteros, no lo muerdas directamente. Córtalo en trozos pequeños y mástalo con las muelas. Este simple hábito evita la mayoría de las urgencias por brackets despegados.

Cómo comer cada tipo de alimento

Frutas y verduras

Nunca muerdas una fruta entera con los dientes delanteros.

- Manzana, pera, durazno, membrillo, zanahoria cruda, apio, pepino, rábano: siempre en cubos o láminas pequeñas, nunca mordidas enteras.
- Verduras duras: mejor cocidas; si son crudas, rállalas o córtalas fino.

Carnes

El hueso es la causa más típica de brackets despegados al comer carne: siempre sepáralo primero.

- Costillas, pollo con hueso, alitas, chuletas: retira la carne del hueso antes de comer; nunca muerdas directamente sobre el hueso.
- Carnes fibrosas o muy asadas: córtalas en trozos pequeños antes de llevarlas a la boca.
- Carne seca (jerky) y chicharrón: evitar, son demasiado duras y fibrosas.
- Corteza de cerdo: evitar completamente.
- Calamar u otros mariscos muy duros: cortar en trozos pequeños.

Choclo

Es uno de los alimentos que con más frecuencia despega brackets, así que merece su propia regla: jamás muerdas la mazorca.

- Nunca comas choclo directo de la mazorca, ni siquiera si está bien cocido.
- Desgrana siempre antes de servir, ya sea para comer solo, en ensalada o en preparaciones calientes.
- Si vas a comer humitas o pastel de choco con granos enteros, mastica despacio y con las muelas.

Panes y masas

La corteza dura es el problema, no el pan en sí. Si el pan es tierno, puedes comerlo con normalidad.

- Pan francés, marraqueta, baguette, masa madre: cortar en trozos pequeños, evitar la corteza muy dura o muy tostada.
- Pan de molde y pan blando: no requieren precauciones especiales.
- Donas muy densas y bagels: en trozos pequeños.

Pizza, sándwiches y hamburguesas

Todo lo que sea alto o de borde duro se corta antes: nunca se muerde entero.

- Pizza: cortar el borde, no arrancarlo con los dientes; comer en bocados pequeños.
- Sándwich muy crujiente o alto: cortarlo en varias partes antes de morder.
- Hamburguesa: cortarla en mitades o cuartos; evitar abrir la boca al máximo para morder.
- Taco de tortilla dura o burrito muy tostado: preferir siempre la versión blanda.

Frutos secos y snacks

Todo lo crocante y duro se maneja igual: en trozos pequeños y con las muelas.

- Almendras, nueces, avellanas, castañas: siempre picados o laminados, nunca enteros.
- Pistachos y maní: sin cáscara y en poca cantidad.
- Palomitas de maíz: solo las que abrieron bien; evita los granos duros.
- Papas fritas gruesas, nachos y tortilla chips: en trozos pequeños, masticar con las muelas.
- Pretzels duros, biscotti y galletas muy duras: remoja unos segundos en leche o café.

Dulces

Los dulces pegajosos o muy duros van en la lista de prohibidos (ver abajo).

- Chocolate: preferir liso, sin frutos secos ni trozos de caramelo.
- Helados con trozos duros: deja que se ablanden antes de comer.
- Coco seco: preferir rallado.

Si se te suelta un bracket

Puede pasar incluso siguiendo todas las recomendaciones. Si ocurre, mantén la calma y sigue estos pasos:

- No intentes reinstalarlo tú mismo ni lo pegues con ningún producto casero.
- Si el bracket sigue pegado al alambre pero suelto, puedes cubrirlo con cera ortodóntica para evitar molestias mientras agendas tu hora.
- Si el bracket se despegó por completo, guárdalo si lo encuentras y tráelo a tu próxima visita.
- Contáctanos lo antes posible para agendar una hora de revisión; mientras más rápido lo resolvamos, menos se retrasa tu tratamiento.

Alimentos y hábitos prohibidos

Estos son los principales responsables de urgencias por brackets sueltos. Evítalos por completo durante todo el tratamiento:



Prohibidos para comer

- Caramelos duros o masticables, toffee y turrón duro
- Chicle y gomitas (pegajosas o ácidas)
- Dulce de leche muy espeso, calugas y masticables
- Hielo, huesos y cáscaras de frutos secos
- Frutos secos enteros en grandes cantidades
- Chicharrón, corteza de cerdo y palomitas con granos sin abrir

Hábitos prohibidos

- Morder hielo, lápices, uñas o tapas de lápiz
- Abrir bolsas, botellas o envases con los dientes
- Morder bombillas, cables, llaveros o cubiertos
- Sujetar objetos con los dientes

¿Dudas o se te soltó un bracket? Aquí estamos para ayudarte



Es normal tener preguntas durante el tratamiento, y también puede pasar que un bracket se suelte aunque sigas todas las recomendaciones.

No esperes a tu próximo control: escríbenos apenas lo notes para que podamos orientarte y agendar tu hora lo antes posible.

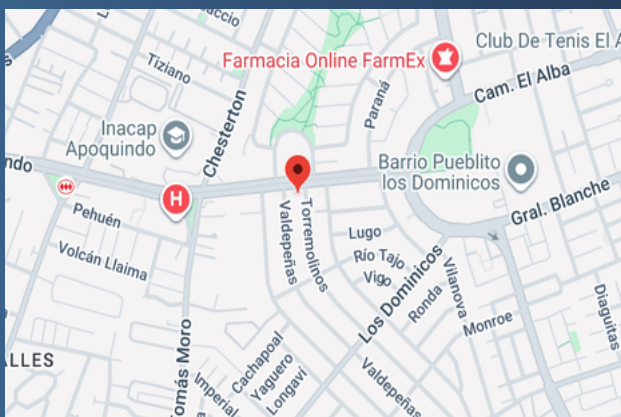
Mientras más rápido lo resolvamos, menos se retrasa tu tratamiento.

Teléfono: +56 9 7985 9013

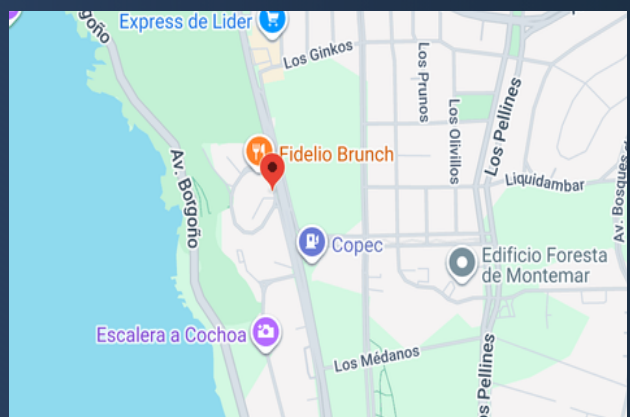
Mail: contacto@dr cristianmartinez.cl

Sucursales

Av. Apoquindo 7935, Oficina 310 torre B,
Las Condes, Región Metropolitana



Reñaca Nte. 25, Oficina 1005, Viña del Mar,
Valparaíso



Horario: Lunes a viernes, de 10:00 a 19:00 horas.

Teléfono: +569 7985 9013

www.dr cristianmartinez.cl

¡Sígueme para más contenido!

