

ENFERMEDADES

• HERPES BUCAL



ALIMENTOS FUNCIONALES

Alimentos ricos en lisina como:

- Coles
- Remolacha
- Aguacate
- Mango
- Tomate
- Manzana
- Albaricoque
- Pera
- Higo
- Papaya
- Carne de pavo
- Yema de huevo

• CANDIDIASIS



Alimentos probióticos como:

- Kéfir
- Yogur natural
- Kombucha

Alimentos con vitamina C:

- Naranjas
- Melón
- Brócoli
- Fresas

Alimentos con zinc y selenio:

- Pescados y mariscos
- Nueces
- Carnes y aves

Alimentos con vitamina A:

- Huevos
- Cereales
- Zanahorias

Alimentos con vitamina E:

- Aceite de trigo
- Nueces
- Hortalizas verdes (espinaca y brócoli)

- **EDENTULISMO**



Alimentos ricos en calcio:

- Queso
- Yogurt
- leche
- Verduras de hoja verde como espinaca
- Salmón
- Zanahoria
- Manzana
- Fresas
- Agua

- **CARIES**



Alimentos con vitamina C:

- Toronjas
- Naranjas
- Melón
- Tomates
- Fresas

Alimentos con vitamina D:

- Salmón
- Atún
- Yema de huevo

Alimentos con vitamina A:

- Huevos
- Leche
- Zanahorias

Alimentos con Flúor:

- Salmón
- Sardina
- Hígado de vaca
- Tomate
- Papa
- Agua

Alimentos con calcio:

- Leche
- Pescados
- Mariscos
- huevos

- **GINGIVITIS**



Frutas con vitamina C:

- Toronja
- Limón
- Naranja
- Fresas

Alimentos con ácidos omega 3

- Pescados azules
- Semillas de chía
- Nueces

Alimentos con vitamina D

- Huevos
- Salmón
- Atún