



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

ALIMENTOS CARIOGENICOS Y CARIOSTATICOS

DOCENTE: ITALIA FIGUEROA HERNANDEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

CUARTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 23 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

INTRODUCCION

en este trabajo de investigacion acerca de lo alimentos cariogenicos y los cariostaticos, tocaremos puntos importantes sobre ellos, tales como, su definicion o incluso cuales son los alimentos cariogenicos o cariostaticos.

claro sin olvidar por supuesto su importancia para nuestro organismo y como podemos complementar nuestra dieta con algunos de estos alimentos con la unica finalidad de ejorar nuestra salud y ayudar a nuestro organismo a poder realizar sus funciones de una manera eficaz y eficiente.

ALIMENTOS CARIOGENICOS

Los alimentos cariogénicos son aquellos que generan caries en los dientes.

Son alimentos altos en carbohidratos, generalmente fermentables y con textura pegajosa que terminan convirtiéndose en azúcares, en especial cuando permanecen en la boca por una enzima de la saliva denominada amilasa.

¿Qué alimentos son cariogénicos?

Todos aquellos que sean ricos en azúcares refinados y/o almidón:



PODEMOS CONSIDERAR CARIOGÉNICOS A LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

LOS ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES REFINADOS COMO:

- REFRESCOS
- BATIDOS Y ZUMOS AZUCARADOS
- BOLLERÍA Y PASTELERÍA
- GALLETAS
- CARAMELOS
- MERMELADAS
- LOS CHOCOLATES Y CACAOS SOLUBLES CON AZÚCAR

LOS ALIMENTOS RICOS EN ALMIDONES:

- COMO EL ARROZ
- LA PASTA
- EL PAN
- LOS CEREALES DE DESAYUNO

ALIMENTOS CARIOSTATICOS

LOS ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS O NO CARIOGÉNICOS SON AQUELLOS QUE, AL NO SER METABOLIZADOS POR LOS MICROORGANISMOS DE LA PLACA, NO CONTRIBUYEN A LA APARICIÓN DE CARIES.

CARNES

LAS CARNES ROJAS, EL POLLO Y LA CARNE DE CERDO NO PRODUCEN ÁCIDOS NOCIVOS QUE PUEDAN DESMINERALIZAR NUESTRO ESMALTE.

PESCADOS

OCURRE LO MISMO CON EL PESCADO YA QUE, AL NO PRODUCIRSE LA FERMENTACIÓN BACTERIANA, NO SE FORMAN ÁCIDOS PERJUDICIALES PARA EL ESMALTE DENTAL.

QUESO

EL CALCIO DEL QUESO AYUDA A REPONER LOS MINERALES DE LOS DIENTES, POR LO QUE NO SÓLO ES UN ALIMENTO QUE NO GENERA CARIES, SINO QUE ADEMÁS AYUDA A PREVENIRLA.

FRUTAS NO ÁCIDAS

LAS FRUTAS RICAS EN FIBRA, COMO LA MANZANA O LA PERA, AYUDAN A ELIMINAR LA PLACA.

FRUTOS SECOS

LOS FRUTOS SECOS COMO LAS ALMENDRAS O LAS NUECES SON BAJOS EN AZÚCAR Y UNA BUENA FUENTE DE CALCIO Y PROTEÍNAS.

LECHE

AL IGUAL QUE EL QUESO, EL CALCIO Y LOS FOSFATOS DE LA LECHE AYUDAN A RECONSTRUIR EL ESMALTE DENTAL.

YOGURES

EL CALCIO DEL YOGUR NATURAL AYUDA A REPONER LOS MINERALES QUE SE HAYAN PODIDO PERDER.

VERDURAS

OTROS ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS SON LAS VERDURAS, SOBRE TODO AQUELLAS RICAS EN FIBRA. CONSUMIR ALGUNAS VERDURAS CRUDAS COMO EL APIO, EL PEPINO O LA LECHUGA ES MUY BENEFICIOSO NO SOLO PARA PREVENIR LAS CRIES, SINO QUE, TAMBIÉN, SUS PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS PUEDEN AYUDAR A COMBATIR ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS COMO LA GINGIVITIS. ADEMÁS, MASTICAR VERDURAS CRUJIENTES AYUDA A AUMENTAR LA PRODUCCIÓN DE SALIVA.

DULCES SIN AZÚCAR

LOS DULCES QUE CONTIENEN EDULCORANTES ARTIFICIALES NO ÁCIDOS TAMBIÉN SON ALIMENTOS QUE CONTRIBUYEN A PREVENIR LA CRIES.

CONCLUSION

PARA CONCLUIR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACION, FINALIZO DANDO MI PUNTO DE VISTA DE LOS ALIMENTOS CARIOGENICOS Y CARIOSTATICOS, PUEDO MENCIONAR QUE SON DOS TIPOS DE ALIMENTOS ANTONIMOS, YA QUE UNO NOS AFECTA NUESTRA SALUD DENTAL DANDO APARICION A LAS CARIES CUANDO LOS CONSUMIMOS Y LOS CARIOSTATICOS SON COMO POR ASI DECIRLO LOS SUPER HEROES LOS CUALES NOS AYUDARAN A PREVENIR LA CARIES.

ES DE SUMA IMPORTANCA RECALCAR QUE NO POR QUE SEAN MALOS SIGNIFICA QUE NO LOS VAMOS A CONSUMIR, SIMPLEMENTE QUE DEBEMOS MEZCLARLOS LOS DOS, ES DECIR, QUE TANTO COMO CARIOGENICOS COMO CARIOSTATICOS DEBEN ESTAR PRESENTE EN NUESTRO PLATO, PERO SIEMPRE CONBINANDOLOS PARA QUE SE ERRADIQUEN Y PUES NO NOS LLEGUE A AFECTAR O TENGAN GRAN IMPACTO EN NUSTRA SALUD DENTAL.

WEBGRAFIA



Alimentos cariogénicos: qué son, cuáles son y cómo evitar la...

Hoy os hablamos de qué son los alimentos cariogénicos, qué alimentos cariogénicos...

Centro Aleris / Feb 23, 2022



Alimentación cariogénica: qué son los alimentos cariogénicos y por qué conviene evitarlos

Descubre qué efectos producen los alimentos cariogénicos en nuestra salud bucodental y por qué no debemos abusar de ellos.