



**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 CARIES, 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 CARIES.

# 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.

