



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Lista de alimentos  
TRABAJO

Nutrición en enfermedades  
gastrointestinales  
MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.  
ALUMNO

Hernández Figueroa Italia Yamileth  
DOCENTE

4to Cuatrimestre de nutrición.  
CURSO

Tapachula, Chiapas; Sabado 23 de septiembre de  
2023

## 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

## 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.

## ¿Qué son las caries?

La caries dental es el daño que le puede ocurrir a un diente cuando las bacterias que causan caries que se encuentran en la boca producen ácidos que atacan la superficie del diente o esmalte. Esto puede resultar en un pequeño agujero en el diente, al que se le llama caries. Si la caries dental no se trata, puede causar dolor, una infección e incluso la pérdida del diente.

Una vez que les hayan salido los dientes, las personas de todas las edades, desde los niños hasta las personas mayores, pueden tener caries.

Los niños pequeños corren el riesgo de tener “caries de la primera infancia”, algunas veces llamada caries del biberón, que es la caries dental grave en los dientes de leche.

Muchas personas mayores tienen las encías retraídas. Esto permite que las bacterias que causan caries, que se encuentran en la boca, tengan contacto con la raíz del diente. Esto puede causar caries en las superficies expuestas de las raíces dentales

## LISTA DE ALIMENTOS CARIOGÉNICOS

- Golosinas
- Chocolates
- Caramelos
- Chicles
- Galletas
- Algunas pastas
- Panes blancos
- Productos de repostería
- Papas fritas, adobadas, (saladas en general)
- Higos
- Pasas
- Jugos cítricos (naranja, limón etc)

Es de resaltar que se refiere a un consumo medianamente excesivo para la producción de caries, ya que de tenerlos en la dieta de manera espontánea, no significan un gran daño para la salud.

## LISTA DE ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS.

- Mantequilla
- Pollo
- Pescados
- Semillas
- Margarina
- Carnes rojas

-Lacteos

-Vegetales crudos, esencialmente los ricos en fibra

A manera de conclusión puedo aportar la importancia de no excedernos nunca con ningún alimentos por más bueno que parezca, aunque también puedo recalcar que me parece interesante como nuestro organismo es de cierta manera pasivo con nosotros, ya que nos permite comer pequeñas cantidades de ciertos alimentos que pueden parecer malos, esto librándonos talvez de un antojo o algo parecido, de igual manera a lo largo de esta investigación, pude leer sobre el cuidado especial en los niños, ya que estos incluso pueden ser mas propensos a recibir caries en su dentadura, lo cual solo nos debería de incitar a fomentar mas una buena educación en nutrición desde una edad temprana.