

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

LISTA DE ALIMENTOS CARIOGÉNICOS Y CARIOSTÁTICOS.

DOCENTE: ITALIA YAMILET HERNÁNDEZ FIGUEROA

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

SEPTIEMBRE 2023

INTRODUCCIÓN

La caries es de las afectaciones más comunes que solemos escuchar, especialmente en los niños pequeños, sin importar género o clase social, sin embargo también es común en los jóvenes y adulto, 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; el no tener una buena higiene dental, el consumo de dulces, golosinas y alimentos que desencadenen esta alteración de bacterias. Lamentablemente, en la actualidad, el azúcar es un buen conservante que mejora el sabor de un alimento, y, por tanto, está presente en una gran cantidad de productos, las harinas refinadas, el consumo habitual de refrescos embotellados y la comida procesada, aunado a una mala higiene dental es lo que desencadena esta afección que puede repercutir en la calidad de vida del individuo y generar otras dolencias y repercusiones a la hora de ingerir los alimentos.

Existen alimentos que promueven el desarrollo de caries, por eso, lo mejor es moderar el consumo de alimentos que contengan almidón, glucosa, fructosa, sacarosa o lactosa, puesto que son los más cariogénicos. Y, si se consumen, lavar bien los dientes cuanto antes; el incorporar a la dieta habitual alimentos cariostáticos que no contribuyen a la formación de ácido en la cavidad oral. Además de eso, si se comen primero, pueden ayudar a amortiguar sobre el esmalte de los dientes

ALIMENTOS CARIOGÉNICOS.

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. Estos a su vez son todavía más fermentados por las bacterias de la boca y que los convierten en ácidos orgánicos. Dichos procesos reducen el pH de la boca, lo cual hace que el esmalte dental pueda disolverse y desmineralizarse.

Los alimentos cariogénicos son aquellos ricos en azúcares y almidones:

- Pan
- Arroz
- Galletas
- Pasteles
- Pasta
- Cereales
- Bollería
- Repostería
- Golosinas
- Dulces, confitería
- Frutas secas
- Gomas de mascar
- Zumo de frutas
- Batidos
- Bebidas para deportistas
- Bebidas con azúcar y azúcares añadidos

ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS.

Los alimentos cariostáticos no son una fuente de alimento para las bacterias. Como no se produce la fermentación bacteriana, no se producen ácidos nocivos que puedan desmineralizar el esmalte dental.

Los alimentos carioestáticos incluyen

- Carnes rojas
- Carne de cerdo
- Pescado
- Pollo
- Huevos
- Vegetales crudos ricos en fibra como: apio, brócoli, lechuga, espinacas, pepino, col rizada, nueces.
- Lácteos

Los alimentos anticariogénicos no contribuyen a la formación de ácido en la cavidad oral. Además de eso, si se comen primero, pueden ayudar a amortiguar sobre el esmalte de los dientes los efectos de comer alimentos cariogénicos. Los principales alimentos y bebidas anti-cariogénicos son la leche y el queso.

CONCLUSIÓN

Se suele pensar que la cantidad total de azúcares y almidones que se ingieren es lo que contribuye a la formación de caries dental. La clave para que aparezca caries reside en cómo es la frecuencia de consumo de carbohidratos fermentables. Si esta es elevada, junto al tiempo que dura la comida en la boca y si termina adhiriéndose a los dientes, las probabilidades de tener caries aumentará. El consumo frecuente de carbohidratos fermentables, especialmente entre comidas, representa un mayor riesgo para la salud dental que la cantidad total de carbohidratos fermentables consumidos. Para disminuir el riesgo de una dieta cariogénica existe las recomendaciones de una buena higiene bucodental, cepillandose tres veces al día y utilizar el hilo dental, visitar regularmente al dentista, así mismo el consumo habitual de alimentos cariostáticos beneficia la salud bucal.

BIBLIOGRAFÍA

Clinica Dental Adelsas. Recuperado de: <https://www.adelasdental.es/alimentos-cariogenicos/#:~:text=Los%20alimentos%20carioest%C3%A1ticos%20incluyen%20carnes,y%20edulcorantes%20artificiales%20no%20%C3%A1cidos.>

Salud Dental. Paterna, Anabel. 2023. <https://clinicadentalanabelpaterna.es/que-son-los-alimentos>