



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**MATERIA**

**NUTRICION EN ENFERMEDAD  
GASTROINTESTINAL**

**ALUMNO**

**MARIO PEREZ MARTINEZ**

**DOCENTE**

**LIC.YAMILETH ITALIA**

**GRADO Y CARRERA**

**4do CUATRIMESTRE NUTRICION**

## INTRODUCCION:

Los alimentos de este tipo se denominan “cariogénicos”, mientras los que no provocan caries o disminuyen el riesgo de padecerla se conocen como “cariostáticos” y “anticariogénicos”, respectivamente. Los alimentos cariogénicos son aquellos que contienen una elevada cantidad de azúcares y carbohidratos simples, los cuales pueden ser convertidos en ácidos por la placa bacteriana presente en la boca. Dichos ácidos atacan los dientes y, si se dejan actuar durante cierto tiempo, acaban produciendo caries. Si bien estos alimentos son una de las principales causas, no son los únicos. Los factores genéticos, el estilo de vida, la salud e higiene bucal en general, también pueden contribuir a ello. Cuando se consume un alimento cariogénico, se libera una cantidad de azúcar en la boca, lo que provoca una reacción química en los dientes. Esta reacción química es causada por las bacterias presentes en la placa dental, las cuales convierten el azúcar en ácido. El ácido resultante corroe el esmalte dental, formando las caries.



## **ETIOPATOGENIA DE LA CARIES**

La caries es una enfermedad infecciosa de los dientes en la cual se destruyen gradualmente el esmalte, la dentina y eventualmente la pulpa, pudiendo tener como consecuencia la pérdida de la pieza dentaria. Aunque son varios los factores que influyen sobre la aparición y frecuencia de esta afección, los más importantes son 4:

### **Placa bacteriana**

La existencia de microorganismos en la placa dental o en el ambiente intrabucal es un factor decisivo. Se trata, principalmente, de *Streptococcus mutans*, que puede ser transmitido de unos individuos a otros a través de la saliva. La placa bacteriana o dental es una película incolora, adherente y no mineralizada, compuesta por bacterias, proteínas salivares, polisacáridos, células descamadas y leucocitos que se adhieren firmemente a la superficie de los dientes, tejidos gingivales, prótesis y otras superficies bucales.

### **Hidratos de carbono fermentables**

Si están presentes en la cavidad bucal, los hidratos de carbono fermentables son utilizados por las bacterias citadas para producir ácidos, disminuyendo, de esta manera, el pH de la placa. Cuando éste desciende por debajo de 5,5, el esmalte comienza a disolverse y se crea el entorno adecuado para la formación de caries.

Utilizando electrodos para medir los cambios de pH en la placa dental, se ha observado que la producción de ácidos puede persistir durante más de una hora cuando se ingieren alimentos ricos en almidones refinados como pan,

galletas, dulces, pasteles, rosquillas o patatas fritas. Ello se debe a que la fermentación producida rápidamente (por hidrólisis parcial o por reducción del tamaño de las partículas) aumenta la posibilidad de acción enzimática de las bacterias sobre ellos.

### **Tiempo de contacto de los hidratos de carbono con los dientes**

La bajada del pH de la placa se normaliza en la media hora posterior a la última ingestión de alimentos. Pero si se mantienen azúcares en la boca (consecuencia de una deficiente higiene bucal o de una alta frecuencia de consumo) este pH se mantiene ácido y la desmineralización continúa. Si los períodos de desmineralización del diente son largos o demasiado frecuentes, se favorece más fácilmente la aparición de caries. Así, la llamada caries del biberón está muy condicionada por este factor.

### **Susceptibilidad del individuo**

La susceptibilidad del individuo varía según las características de estructura, colocación de sus dientes y en función del flujo y composición de la saliva. Estos factores están condicionados por la herencia, los episodios infecciosos durante el desarrollo de los dientes, el estado nutricional y la concentración de ion flúor disponible en fluidos orales, placa y capas externas del esmalte.

En general, la rapidez con que se neutraliza el pH es directamente proporcional a la cantidad de saliva que aparece en la cavidad bucal. De ahí el efecto positivo que conlleva el hecho de masticar chicle durante un período de tiempo prolongado después de haber comido.

## **CARIOGENICOS:**

Azucares

Refrescos

Batidos

Zumos azucarados

Galletas

Mermeladas

Pasteles

Chocolates

Cacaos

## **CARIOSTATICOS:**

Carnes rojas

Carnes de cerdo

Pescado

Pollo

Huevo

Vegetales crudos ricos en fibra como el apio

Brocoli

Lechuga

Espinacas

Pepino

Col rizada

Nueces

Edulcorantes artificiales

## **CONCLUSION:**

Como conclusión de este trabajo es mas que nada en cuidar los alimentos que comemos ya que si no nos cuidamos podemos tener varias enfermedades en los dientes en varias partes por eso no se debe de ingerir muchos alimentos mucha azúcar ni alimentos como los pasteles chocolates ya que esos alimentos nos pueden llegar a hacer daño con el paso del tiempo