

# NUTRICIÓN

en  
Salud  
Oral



La  
Lonchera  
de Mi  
Hijo



Una vida sana incluye tener dientes y encías saludables, por lo que hay que llevar una alimentación equilibrada.

Una buena nutrición es importante para prevenir enfermedades y la educación nutricional es una herramienta en la odontología preventiva.

La calidad y la consistencia de los alimentos, su composición y las combinaciones en las que se comen pueden afectar la salud bucal, incluidas las probabilidades de ocasionar caries y enfermedades de las encías.



La capacidad de masticar y tragar la comida es esencial para obtener los nutrientes. Una mala salud dental también puede afectar de manera negativa a la capacidad de comunicación y a la autoestima de los niños.

Las enfermedades dentales provocan problemas económicos y sociales debido a que los tratamientos son costosos y que el dolor de dientes puede causar inasistencias a la escuela.

Es importante recordar que los niños que reciben tratamientos de radioterapia y quimioterapia, son más propensos a sufrir enfermedades bucales, puedes leer el tema de cáncer y nutrición en niños y ver las recomendaciones para minimizar los efectos de dichos tratamientos.



Asegúrese de que el niño consuma bastante agua, entre 6 y 8 vasos al día.

Proporciónele una variedad de alimentos de cada uno de los grupos.

Si come entre horas, selecciónele alimentos como queso, hortalizas crudas, frutas y yogur.

Los alimentos que se consumen como parte de una comida principal causan menos daño a los dientes que comer durante todo el día, porque se libera más saliva durante una comida principal.

La saliva ayuda a lavar los alimentos de la boca y reduce los efectos de los ácidos, que pueden dañar los dientes y causar caries.



Los antioxidantes, vitaminas y minerales que se encuentran en frutas, vegetales, legumbres y frutos secos pueden fortalecer la inmunidad y mejorar la capacidad del organismo para combatir las bacterias y la inflamación, lo cual puede proteger los dientes y las encías.



La leche, los lácteos y productos enriquecidos con calcio y vitamina D, son beneficiosos para nuestro dientes y huesos, por lo que deben estar presentes en la alimentación del niño. Puede agregar leche en polvo a platos cocidos para los niños que no les gusta el sabor de la leche.





El queso tiene una gran cantidad de calcio que se mezcla con la placa y se adhiere a los dientes, lo que los protege contra el ácido que causan las caries y ayuda a reconstruir el esmalte de los dientes.

Las frutas y verduras, como las manzanas, zanahorias y el apio, ayudan a eliminar la placa de los dientes y a refrescar el aliento.





Las vitaminas, y en especial la vitamina C que provienen de frutas y vegetales ayudan a proteger las encías y otros tejidos contra el daño en las células y las infecciones bacterianas.

Los vegetales de hojas verdes contienen ácido fólico que promueve una boca saludable y contribuye al crecimiento de las células en todo el organismo.



Ya que los organismos que producen caries se alimentan del azúcar, que se encuentra en alimentos como los chocolates, los refrescos y dulces en general y la convierten en ácido, atacando el esmalte de los dientes y causa las caries. Lo mejor es evitarlos o dárselos de manera ocasional, por ejemplo si esta en una fiesta o reunión.

Los alimentos que deben ser masticados durante un tiempo prolongado como los caramelos pueden dañar los dientes ya que mantienen el azúcar en la boca por más tiempo que otros alimentos.





# Otras

# Recomendaciones serian:

Recuérdale que debe cepillarse al menos tres veces al día con crema dentífrica con flúor, aunque lo ideal es hacerlo después de cada comida.

Enséñelo a utilizar el hilo dental.

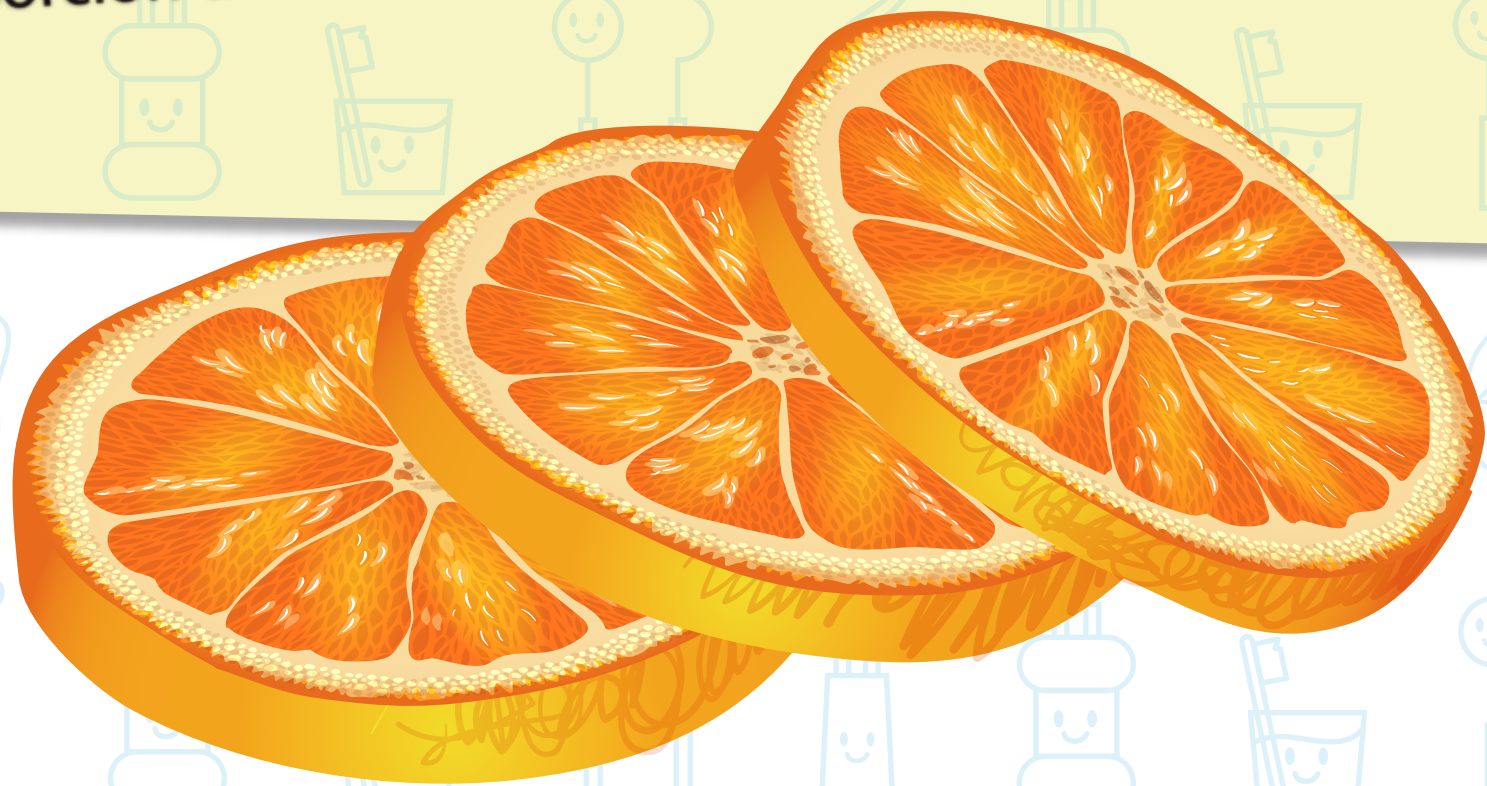
Llévelo con regularidad al odontólogo. El puede ayudar a evitar que se produzcan problemas y solucionar aquellos mientras son fáciles de tratar.



# La guayaba

## y la vitamina C

La naranja posee 42 mg de vitamina C por cada 100 gramos, el kiwi 71mg, el mango 70 mg, mientras que en la misma cantidad de guayaba encontramos alrededor de 291 mg de esta vitamina tiene función antioxidante, fortalece el sistema inmunitario, el corazón, la piel y las encías y favorece la absorción de minerales como el hierro y el calcio.



La guayaba, es de sabor entre dulce y ácido, podemos disfrutarla en Venezuela ya que es una fruta tropical y se da en el país. Aprovechar su significativo contenido de vitamina C, así como su contenido de fibra y agua, la vuelven un gran alimento para los niños.





**Licenciada en Nutrición y Dietética**



**Liana Andrea Izarra Avendaño**



**M.S.D.S 3406**

**C.N.D.V 3566**

**[nutricion@sociedadanticancerosa.org](mailto:nutricion@sociedadanticancerosa.org)**