

Nutrición

Asociación Dental de California
AVANZANDO JUNTOS.

Los alimentos que ingerimos afectan directamente la salud general y oral. Una alimentación baja en nutrientes importantes puede hacer difícil que el sistema inmunológico del cuerpo combata las infecciones. Según la Organización Mundial de la Salud, la alimentación y la nutrición influyen en el desarrollo de la cabeza y la cara y en el desarrollo del cáncer oral y enfermedades orales. Las enfermedades dentales relacionadas con la alimentación incluyen caries, defectos en el esmalte, erosión dental y enfermedades periodontales (de las encías).

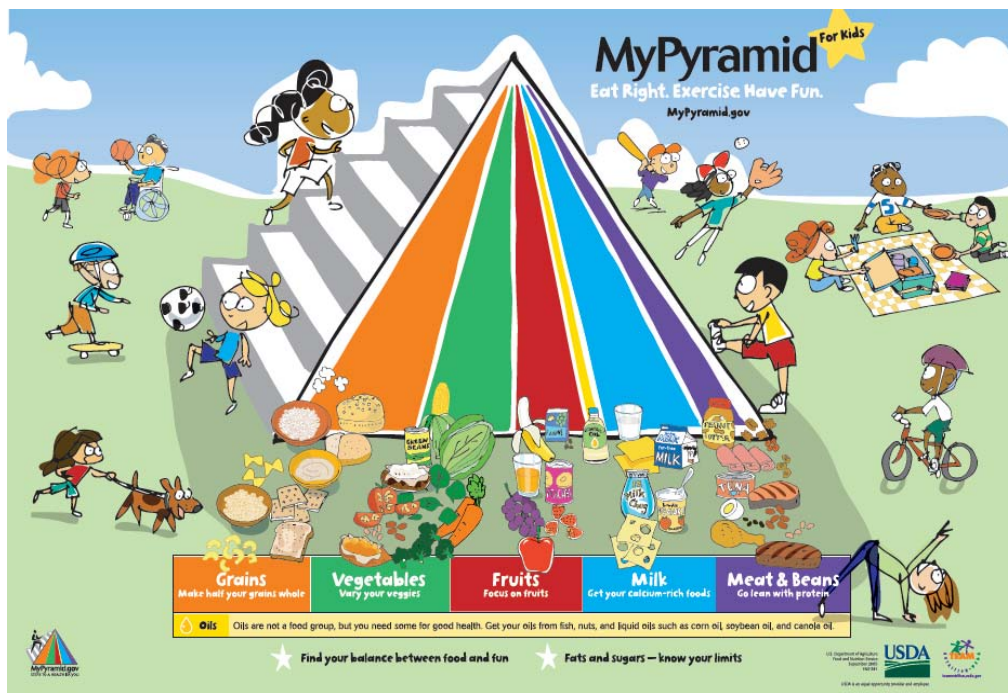
Las opciones y patrones alimenticios son factores importantes que afectan el aumento de las caries en los dientes. Las bacterias se adhieren a la capa de los dientes, llamada sarro y se alimentan de lo que usted come, especialmente del azúcar (inclusive el azúcar de las frutas) y del almidón cocido (pan, papas, arroz, pasta, etc.). Aproximadamente 5 minutos después de que usted come o bebe algo, las bacterias comienzan a producir ácidos al mismo tiempo que ellos digieren su alimento. Estos ácidos pueden destruir la superficie de los dientes y disolver minerales valiosos, teniendo como resultado caries. Tanto los niños como los adultos consumen una cantidad exorbitante de bebidas gaseosas llenas de azúcar, bebidas de frutas azucaradas y refrigerios que no son nutritivos y que dañan los dientes. Generalmente, estos alimentos tienen muy poco o nada de valor nutritivo y con el tiempo dañarán los dientes.

Cuando escoja los alimentos tenga en cuenta lo siguiente:

- **Variedad**—Coma alimentos de todos los grupos alimenticios
- **Proporción**—Coma más fruta, verduras, granos enteros, leche descremada o baja en grasa y menos alimentos con azúcar, colesterol y sal
- **Moderación**—Limite el número y cantidad de alimentos que contienen azúcar, colesterol y sal añadida
- **Actividad**—Manténgase físicamente activo todos los días

Los niños deben tener por los menos 60 minutos de actividad física al día; los adultos necesitan por lo menos 30 minutos por día. Aunque 30 minutos diarios de actividad física moderada proporcionan beneficios de salud, estar activo por más tiempo o hacer actividades más vigorosas pueden proporcionarle aún mayores beneficios de salud.

Limite el número de refrigerios entre comidas. Cuando tenga que comer un refrigerio, escoja alimentos nutritivos bajos en azúcar. Cepílese los dientes minuciosamente dos veces al día con pasta dental con fluoruro. Use hilo dental todos los días. Llame a un dentista de la Asociación dental de California para programar revisiones y limpieza frecuentes



El Departamento de Agricultura supervisa la salud nutricional de la nación. Las recomendaciones alimenticias están diseñadas para promover una salud óptima y prevenir enfermedades relacionadas con la obesidad, lo que incluye enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y diferentes tipos de cáncer. Las recomendaciones del Departamento de Agricultura de los EE. UU. reconoce que las personas tienen diferentes necesidades alimenticias en las diferentes etapas de la vida. Para mayor información, visite la página de Internet del Departamento de Agricultura de los EE. UU. ([U.S. Department of Agriculture's Web site](http://www.usda.gov))

Porciones recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

	Edad	Verduras	Frutas	Leche	Carne y frejoles	Granos	Grasas y aceites
Niños pequeños	2-3 años de edad	1 taza	1 taza	2 tazas	2 onzas	3 onzas	3 cucharaditas
	4-8 años de edad	1 ½ tazas	1 a 1 ½ tazas	2 tazas	3 – 4 onzas	4 – 5 onzas	4 cucharaditas
Niñas	9-13 años de edad	2 taza	1 ½ tazas	3 tazas	5 onzas	5 onzas	5 cucharaditas
	14-18 años de edad	2 ½ tazas	1 ½ tazas	3 tazas	5 onzas	6 onzas	5 cucharaditas
Niños	9-13 años de edad	2 ½ tazas	1 ½ tazas	3 tazas	5 onzas	6 onzas	5 cucharaditas
	14-18 años de edad	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 onzas	7 onzas	6 cucharaditas
Mujeres	19-30años de edad	2 ½ tazas	2 tazas	3 tazas	5 ½ onzas	6 onzas	6 cucharaditas
	31-50 años de edad	2 ½ tazas	1 ½ tazas	3 tazas	5 onzas	6 onzas	5 cucharaditas
	51+ años de edad	2 tazas	1 ½ tazas	3 tazas	5 onzas	5 onzas	5 cucharaditas
Hombres	19-30 años de edad	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 ½ onzas	8 onzas	7 cucharaditas
	31-50 años de edad	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 onzas	7 onzas	6 cucharaditas
	51+ años de edad	2 ½ tazas	2 tazas	3 tazas	5 ½ onzas	6 onzas	6 cucharaditas