

COMER SANO Y SALUD ORAL

Fundamental para mantener una buena salud general y oral

Cada vez es más evidente que un buen hábito alimentario es fundamental para prevenir numerosas patologías como las cardiovasculares, diabetes, arterioesclerosis e hipertensión. Una dieta

sana también contribuye a una buena salud oral. Por el contrario, las comidas llamadas "basura" llevan a sobrepeso y obesidad, problemas que se han convertido en una verdadera "epidemia".



NUTRICIÓN Y SALUD ORAL

FRUTAS Y VERDURAS: TODOS LOS DÍAS

La fruta fresca y vegetales crudos, como la manzana, zanahoria o el apio, ayudan a eliminar la placa de los dientes y refrescan el aliento



EL ÁCIDO FÓLICO

presente en los vegetales de hoja verde, ayudan a mantener una buena salud oral y un adecuado crecimiento celular en todo el organismo

4 VITAMINAS PARA LA SALUD ORAL

<p>VITAMINA A</p> <p>Ayuda a mantener sanas las mucosas y el flujo salivar. También ayuda a que las encías se mantengan sanas o a que la recuperación sea la adecuada si están enfermas</p> <p>1</p>	<p>VITAMINA B</p> <p>El complejo vitamínico B ayuda a reducir la inflamación y el dolor de las aftas bucales</p> <p>2</p>
<p>VITAMINA C</p> <p>Es esencial para conservar la salud periodontal. Ayuda a reparar los tejidos conectivos fundamentales para prevenir la inflamación de las encías</p> <p>3</p>	<p>VITAMINA D</p> <p>Ayuda a regular los niveles adecuados de calcio y fosfato en sangre. Sin ella, el organismo no puede absorber el calcio necesario para fortalecer dientes y huesos</p> <p>4</p>



LA DIETA MEDITERRÁNEA

La adopción de una dieta que a los españoles nos es muy familiar, priorizando el consumo de vegetales, frutas, pescado y aceite de oliva, a la vez que se limita el consumo de carnes rojas y de azúcares, es una de las grandes claves actuales para optimizar la salud. Complementala con la práctica de ejercicio físico y la ausencia de tabaco. Así vivirás más sano.



NO ABUSES DEL AZÚCAR

El consumo excesivo de azúcar refinada es un factor de riesgo, no solamente para las enfermedades bucodentales sino para otros procesos. Ten en cuenta que, además del azúcar añadido, consumimos a diario azúcar denomina-

do "escondido", presente en muchos alimentos (salsas, zumos envasados, bollería...). La Organización Mundial de la Salud recomienda no sobrepasar los 20-30 gramos diarios, dependiendo de la edad. ¡No te pases con el dulce!

¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

EL MÁXIMO DIARIO PERMITIDO DE AZÚCAR AÑADIDO ES:



* Un terrón de azúcar equivale a 4 gramos.

LAS BEBIDAS GASEOSAS AZUCARADAS

Tan importante como el consumo de azúcar sólido, lo es el ingerido a través de diferentes bebidas. Los zumos envasados, las llamadas bebidas energéticas y los refrescos, si no se consumen de manera moderada, pueden originar problemas de desmineralización en el esmalte y aparición de caries. Algunas de esas bebidas, además de llevar una gran cantidad de azúcar, son ácidas.

EN ESPAÑA SE CONSUMEN DE MEDIA
45 LITROS
DE BEBIDAS REFRESCANTES POR PERSONA AL AÑO,
LO QUE EQUIVALE A
180 LATAS

PROBLEMAS DE SALUD
OBESIDAD
CARDIOVASCULARES
DIABETES
CARIES