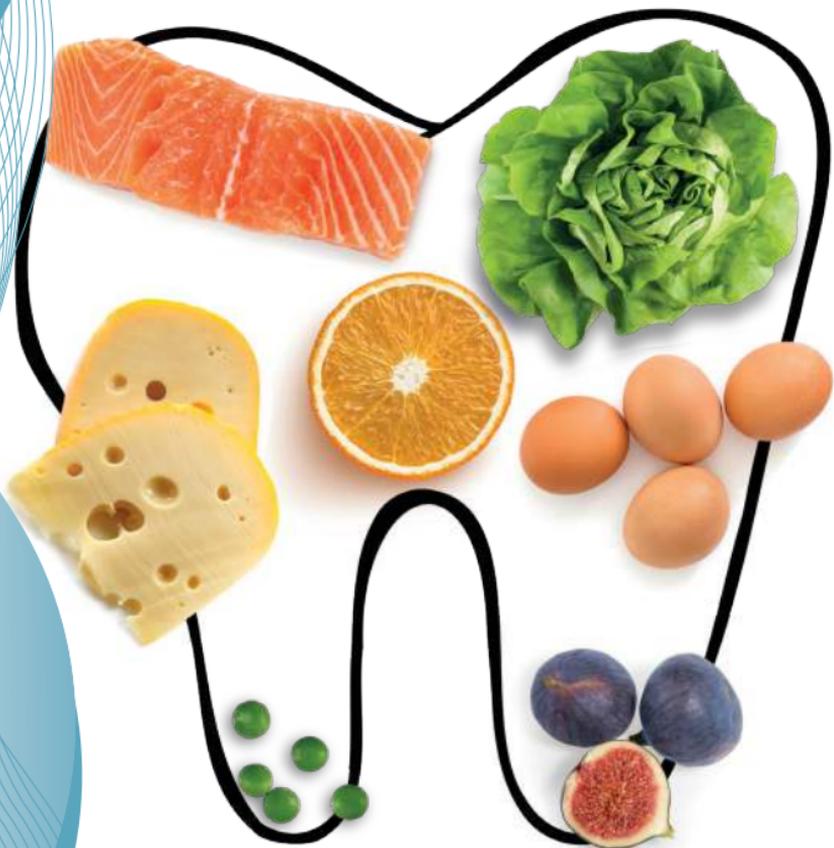




**GUÍA MICRONUTRIENTES
& SALUD DENTAL**

**MICRONUTRIENTES
PARA TENER UNA BUENA
SALUD DENTAL**



NUTRIENTES IMPORTANTES PARA TENER UNA BUENA SALUD DENTAL

PROTEÍNAS

La desnutrición se relaciona con la aparición de caries

VITAMINA A

Su déficit reseca las mucosas, aumentando la predisposición a caries e infecciones

CALCIO

Necesario para tener dientes fuertes y dar resistencia frente a la caries dental

RIBOFLAVINA

Su déficit produce inflamación en la lengua y puede agrietar los labios

FÓSFORO

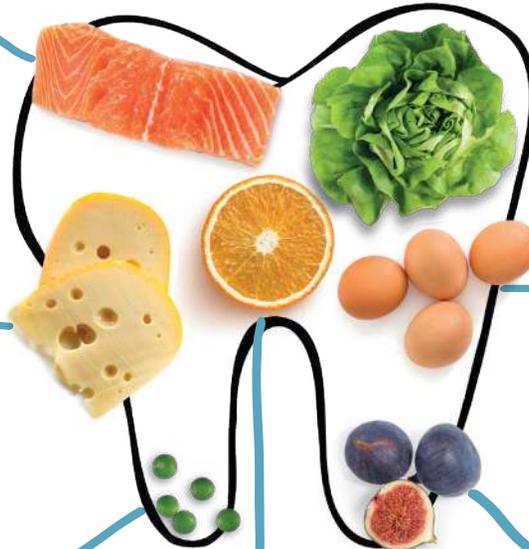
Constituye la estructura de los huesos y los dientes

VITAMINA C

Mantiene fuerte el tejido en las encías

VITAMINA K

Evita el sangrado en encías



La **VITAMINA K2, A y D** junto con los minerales como el **MAGNESIO** y el **CALCIO** muestran un papel fundamental en el desarrollo y mantenimiento de unos dientes fuertes y sanos.

La **VITAMINA K2**, actúa juntamente con la **VITAMINA A** y la **VITAMINA D**, activando y fabricando **PROTEÍNAS** como la osteocalcina que se encargan de depositar calcio en los huesos y dientes. Con la ventaja de que la K2 evita que este calcio se deposite en las arterias y va directamente a los dientes y los huesos.

La podemos encontrar en **HORTALIZAS DE HOJAS VERDES** como la espinaca, col rizada (o berza), brócoli y lechuga. También en **ACEITES VEGETALES** y algunas frutas como los **ARÁNDANOS** azules y los **HIGOS**.

Los quesos son una de las fuentes de procedencia animal con más cantidad, por ejemplo, el queso Gouda, Edam o Brie siempre dependiendo del tipo de bacteria láctica que se haya utilizado para su fermentación.

En cuanto al **FÓSFORO**, se pueden obtener las cantidades recomendadas consumiendo alimentos tanto de origen animal como vegetal.

- En productos lácteos: yogur, leche y queso.
- En productos derivados de granos: pan, arroz integral y avena.

- En las carnes, pescados y huevos.
- En las nueces, semillas de lino y pipas de girasol.
- En las legumbres: lentejas, alubias blancas y guisantes.

El **FOSFATO DE CALCIO** interviene en la formación de hueso y dientes, logrando la masa ósea óptima en las primeras 2-3 décadas de vida, como también para el mantenimiento del hueso en la edad adulta. Los alimentos de origen vegetal con mucho calcio asimilable son: sésamo, almendras, higos secos, brócoli, acelga, chía, chocolate y cacao (puro al 90%). Este último contiene, además: fósforo, magnesio, hierro, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas, A, B1, B2, B3, C, E, ácido pantoténico, tiamina y riboflavina, cafeína, teobromina, y taninos.



CANTIDAD DE FRUCTOSA, VITAMINAS Y MINERALES DE LAS FRUTAS Y LOS DIFERENTES ALIMENTOS QUE APARECEN EN EL PANEL DE ALTERNATIVAS SALUDABLES

MANZANA: 10 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Una pieza de fruta de unos 125 gramos contiene 12,5 gramos de fructosa, vitamina A, vitamina E o tocoferol y vitamina C, y vitamina B, presente en forma de vitamina B1, vitamina B2, vitamina B5 y vitamina B6, y potasio.



PERA: 10 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Una pieza de fruta de unos 125 gramos contiene 12,5 gramos de fructosa, vitamina E, trazas de provitamina A, ácido fólico, potasio y fósforo.



PLÁTANO: 20 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Una pieza de fruta de unos 150 gramos contiene 30 gramos de fructosa, vitaminas B6, ácido fólico y vitamina C, minerales, como fósforo, zinc, calcio y magnesio, necesarios para mantener la salud de diversos sistemas, como el óseo y muscular.



FRESA: 7 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Recomendación 4-5 piezas, un total de



unos 125 gramos contienen 8,75 gramos de fructosa, vitamina C, vitamina B6, niacina, riboflavina, ácido pantoténico o ácido fólico y manganeso.

FRAMBUESAS Y FRUTOS ROJOS: 7 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Recomendación 6-7 piezas, un total de unos 125 gramos contienen 8,75 gramos de fructosa, calcio, potasio, vitamina B9 (ácido fólico) y vitamina C.



KIWI: 9 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Una pieza de fruta de unos 60 gramos contiene 5,4 gramos de fructosa, vitamina C, E y K, folatos, carotenoides, potasio y polifenoles.



MANDARINA: 9 gramos de fructosa por cada 100 gramos. Una pieza de fruta de unos 60 gramos contiene 5,4 gramos de fructosa, vitamina A, C, vitamina B1 y ácido fólico.



ARÁNDANOS AZULES: vitamina A, calcio, potasio y fósforo.



QUESOS: vitaminas del grupo B, B12, B9 (ácido fólico), B1 (tiamina) o B2 (riboflavina), vitamina A, K2 y D, potasio, fósforo, selenio, sodio y calcio.





KÉFIR: vitaminas del grupo B (B1, B2, B5, B3, B12, B9, biotina), vitamina C, A, K y carotenos, magnesio, calcio y potasio.

YOGUR: vitaminas del grupo B, A, calcio, fósforo, magnesio y zinc.

SOJA (YOGUR/ TOFU): vitamina B (tiamina, riboflavina y niacina), vitamina A y E, es rica en minerales (fósforo, calcio, cobre, magnesio y hierro).



NUECES: vitaminas B6 y E, proteínas, fibra, calcio, hierro, yodo, magnesio, zinc, sodio, potasio, fósforo, selenio, tiamina, riboflavina, niacina, folatos y ácidos grasos omega-3.



ALMENDRAS: vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B9, colina caroteno, vitaminas E y A calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc, cobre, manganeso y selenio. Aportan también fosfato de calcio.



PISTACHOS: vitaminas E, B2 y B6, magnesio, potasio y fibra, también poseen una gran cantidad de hierro.

CACAHUETES: vitaminas del grupo B (sobre todo vitamina B6), ácido pantoténico y minerales como el fósforo, potasio, magnesio y zinc.



CHOCOLATE: fosfato de calcio, fósforo, magnesio, hierro, potasio, zinc, cobre, manganeso y vitaminas, A, B1, B2, B3, C y E, ácido pantoténico, tiamina y riboflavina, cafeína, teobromina, y taninos.

PANES Y AVENA: vitamina B1, B2 (riboflavina), B3 y ácido fólico, K y E.



ATÚN EN LATA: alimento rico en proteínas, ácidos grasos omega-3, también, encontramos una gran cantidad de vitaminas del grupo B: B2, B3, B6, B9 y B12. Vitaminas A y D.



JAMÓN: alimento rico en proteínas, vitamina B1, B2, B6 y B12, además de vitamina E, hierro y zinc.



ENCURTIDOS: vitamina C, ácido láctico, ácido fólico y probióticos.



PREBIÓTICOS Y PROBIÓTICOS

LOS PREBIÓTICOS LOS ENCONTRAMOS EN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

FRUCTANOS. INULINA Y FRUCTOOLIGOSACÁRIDOS: cebollas, bananas, ajo, puerro, espárragos, tupinambo o alcachofa de Jerusalén, achicoria, cebada, avena, trigo y extracto de diente de león.

OLIGOSACÁRIDOS. RAFINOSA Y ESTAQUINOSA: legumbres, patata y boniato.

GALACTOOLIGOSACÁRIDOS: productos lácteos.

ALMIDÓN RESISTENTE: plátano macho, patata, boniato, yuca, arroz de grano largo, avena y legumbres (lentejas, garbanzos...).

PROBIÓTICOS: chucrut, yogur natural, kombucha, miso o soja fermentada, kimchi, kéfir, queso crudo, vinagre de manzana, umeboshi, natto, kvass, tempeh, pan con masa madre, encurtidos y microalgas (espirulina, chorella o el alga kombu).

ISBN: 978-84-09-40660-9



AUTORES GUÍA MICRONUTRIENTES & SALUD DENTAL:

Gil Barrue, L^(1,7); Ausina Márquez, V^(2,8); Aza-Pascual-Salcedo, M^(3,9); Gracia García, AV^(4,10); Lallana Álvarez, MJ^(3,9); Lasala Aza, C^(5,11); Serrano Peris, GD^(6,9); Tarragó-Gil, R^(4,10).

⁽¹⁾Grado en nutrición Humana y dietética, ⁽²⁾Odontóloga Atención Primaria (AP), ⁽³⁾Farmacéutica AP, ⁽⁴⁾Higienista dental AP, ⁽⁵⁾Grado en Farmacia, ⁽⁶⁾Médica, AP, ⁽⁷⁾Universidad Rovira i Virgili, Reus, ⁽⁸⁾Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública Valencia, ⁽⁹⁾Sector Zaragoza III. Servicio Aragonés de Salud (SALUD), ⁽¹⁰⁾Centro de Salud Seminario, Sector Zaragoza II. SALUD, ⁽¹¹⁾Universitat de Valencia.



Descargar Póster
StopAzúcar
StopCaries



Descargar Cartel
Alternativas



Descargar Cartel
Reloj Stop/Caries



Descargar
Vídeos





Avalado por el capítulo español
de la Alianza por un futuro libre de caries



Stop Caries NOW for a Cavity-Free Future