

T.O  
738  
AC

## NUTRICION Y SALUD ORAL

### COLEGIO UNIVERSITARIO COLOMBIANO COLEGIO ODONTOLOGICO COLOMBIANO

\* Cardenas, J. . Henriquez, L.;  
Mujica, B; Restrepo, P;  
Rivadencira, P; Velez, T;  
\*\*González, G;,  
\*\*\*Tovar, S..

Palabras Claves: Nutrición, Dieta, Deficiencias.

*La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos, nutrientes y otras sustancias que influyen en la salud. La alimentación asegura el crecimiento y funcionamiento normal de los tejidos. Los nutrientes se clasifican en proteínas, que proveen al organismo de aminoácidos necesarios para la síntesis corporales indispensables para la formación y mantenimiento de los órganos; carbohidratos son la fuente mas importante de energía, clasificados en azúcares que se encuentran en los alimentos; los lípidos aportan energía en forma de calorías para mantener las funciones vitales; las vitaminas son compuestas orgánicas esenciales para el metabolismo normal de otros nutrientes; los minerales son compuestos formativos que intervienen en el funcionamiento vital del organismo. La deficiencia o exceso de los alimentos ocasiona desequilibrios en el organismo. Siendo frecuente observar disminución o aumento de peso, procesos infecciosos, detención del crecimiento, retardo psicomotor, poco cabello y despigmentación, alteraciones cardiacas, musculares, articulares, signos clínicos en cavidad oral como: Queilosis angular, gingivitis, galsitis, caries, petequias, lengua depapilada, maloclusiones, erupción y exfoliación retardada. Siendo necesario un manejo terapéutico teniendo en cuenta todas las implicaciones que estos conllevan. En condiciones de pobreza es frecuente observar estas alteraciones especialmente en niños, pues las familias ignoran sus necesidades nutricionales. En todas las etapas de la vida es necesario fomentar una alimentación balanceada de acuerdo a los requerimientos de cada edad disminuyendo así los riesgos de alteraciones físicas.*

#### INTRODUCCION

La nutrición sostiene al organismo para que actúe y se mantenga en un óptimo estado de salud y logre desempeñar todas las actividades de la vida cotidiana.

Los modelos de vida que difunden los medios de comunicación masiva no son la realidad, es necesario entonces actuar a través de la influencia de líderes sociales que se conviertan en una pieza clave para que las generaciones adquieran hábitos de vida positivos.

- ESTUDIANTES X SEMESTRE – COLEGIO ODONTOLOGICO COLOMBIANO
- \*\* ASESOR TEMÁTICO. – NUTRICIONISTA Y DIETISTA
- \*\*\* ASESOR METODOLÓGICO: ODONTOLOGA EPIDEMIOLOGA



Todo profesional de la salud debe propender por un adecuado estado de salud de la población desarrollando actividades de promoción y prevención logrando así una atención integral y asegurando una mejor calidad de vida.

## MATERIALES Y METODOS

Se tomó como referencia de investigación libros y artículos encontrados en las bibliotecas: Luis Angel Arango de la ciudad de Santafé de Bogotá, Colegio Odontológico Colombiano, DANE, INVIMA, Ministerio de Agricultura, Instituto Colombiano del Bienestar Familiar, Fundación Santafé, Escuela Colombiana de Medicina, Red de investigación, Internet.

## RESULTADOS

La información que posee el odontólogo en cuanto a los aspectos nutricionales es deficiente, siendo esta falencia un obstáculo para su desempeño dentro de la comunidad.

*Una inadecuada dieta conlleva a presentar desequilibrios en el organismo, ocasionando la presencia de patologías que se detectan por signos clínicos característicos que se pueden prevenir mediante un patrón de dieta balanceado que favorezca el desarrollo corporal adecuado.*

## CONCLUSIONES

- Con una adecuada alimentación, que sea balanceada y proporcione los nutrientes en las cantidades que el individuo requiera según su edad, se puede obtener una adecuada nutrición que disminuya los riesgos de alteraciones físicas incluyendo una adecuada salud oral.
- Es importante no exceder en más de los requerimientos diarios la cantidad de carbohidratos simples y azúcares para así poder disminuir el riesgo de caries.
- Un adecuado consumo de alimentos proteicos (Aproximadamente 1 gr x kg por día para cada persona) nos va a proporcionar las fuentes necesarias para permitir un aporte de calcio suficiente para formación de huesos y dientes saludables.
- Es importante incluir un aporte suficiente de fibra en la dieta porque nos va a ayudar a digerir los carbohidratos simples para evitar el exceso de estos y su permanencia en la cavidad oral.
- Con una ingesta diaria suficiente de frutas y verduras no solo se obtendrá la fibra necesaria si no que también se logrará un consumo adecuado de vitaminas del complejo B y Vitamina C que disminuya enfermedades orales.
- La base de un buen estado de salud en la edad adulta depende de adecuados hábitos de alimentación durante la niñez por lo cual si un niño presenta desnutrición va a correr el riesgo de sufrir deficiencias de vitaminas y minerales lo que va a crear secuelas en todo su organismo incluyendo la cavidad oral.
- De una adecuada alimentación balanceada en la época de gestación va a depender de un óptimo estado de salud, tanto de la madre como del bebé, esta alimentación debe cubrir los requerimientos diarios de cada uno de los nutrientes, vitaminas y minerales para proporcionar reservas adecuadas, formación y mantenimiento de cada uno de los órganos vitales.
- La consistencia de la alimentación se debe ir adaptando al grupo de edad que lo requiera y según la patología que presente para evitar traumatismos en la cavidad oral.
- Todos los nutrientes cumplen un papel vital en la salud, su toxicidad o deficiencia pueden causar patológicos.
- Una persona con diabetes debe reducir su consumo de azúcares no sólo por regular su glicemia sanguínea, si no porque de esta manera va a reducir el riesgo de presentar caries dental.
- En odontología como en medicina, la pertinencia en el problema del paciente debe constituir la única guía para la intervención nutricional.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda seguir un patrón de alimentación balanceado para cada ciclo vital.

Es necesario incluir en la dieta frutas y verduras porque reducen la secreción salival y producir un efecto detergente y de limpieza. Consumir yoghurt natural y queso porque tiene baja incidencia de caries. El consumo de leche en compañía de azúcar esta relacionada con caries rampante y de biberón, por lo tanto se recomienda tener una higiene oral adecuado luego de su consumo. Evitar la alimentación forzada y la ingestión excesiva de dulces.

La nutrición diaria de cada persona es uno de los aspectos más importantes de nuestras vidas, ya que esta influye directamente en el desarrollo de cada individuo.

Para este efecto debemos tener en cuenta que nuestro país es muy afortunado, ya que Colombia se encuentra ubicado en una gran posición geográfica, y que cuenta con una gran variedad de climas, mares y ríos, por lo tanto se presenta una extensa diversidad de productos alimenticios básicos para una buena nutrición. Si tenemos en cuenta lo anterior podríamos dividir a Colombia en varias regiones: Zona Atlántica, Región Pacífica, Zona Andina, Región Orinoquía (Llanos, Amazonía).

Teniendo en cuenta los productos y platos más representativos de cada región, mostraremos los platos típicos que caracterizan a cada uno:

### • ZONA ATLANTICA

#### DESAYUNO:

- Arepa de huevo, plátano cocido, yuca.
- Queso, huevo, salchicha.
- Sandía, melón, mango.
- Café con leche, avena, jugo en leche.

#### ALMUERZO

- Sancocho de pescado o gallina, sopa de tortuga, mote de queso.
- Arroz, yuca, plátano.
- Ensalada.
- Agua de panela, jugo de tamarindo.

#### COMIDA:

- Pescado, cerdo, chivo, carne.
- Arroz, ñame, bollo limpio.
- Verduras
- Jugo de guayaba.

### • REGION PACIFICA

#### DESAYUNO:

- Pescado frito, queso.
- Plátano cocido, arepa, masa fritas, panochas.
- Chocolate con leche de coco, agua de planea en leche.

#### ALMUERZO:

- Arroz atollado de tollo ahumado, chanfaina, pusandao (caldo)
- Jugo de boroja, badea, lulo, níspero, caimito.
- Verduras

#### COMIDA:

- Arroz clavado, caldo de guacuco, sopa de almejas.
- Jugo caimito, colada de piña, aguacate.
- Verduras.

### • ZONA ANDINA

#### DESAYUNO:

- Café con leche, milo, chocolate.
- Pan, tostadas, galletas.
- Papaya, melón, piña.
- Huevos, salchichas, tamal, lechona.

#### ALMUERZO:

- Cuchuco, sopa de cebada perlada, bandeja paisa, mote, menudo, mondongo, cocido.
- Papa, arroz, yuca, naco
- Ensalada de verduras
- Jugo

#### COMIDA:

- Carne, pollo, pescado.
- Arroz, papa.
- Jugo

### • REGION ORINOQUIA (LLANOS - AMAZONIA)

#### DESAYUNO

- Caldo con costilla, cachama, hígado frito.
- Arepa, cachapas, tungos.

- Crema de copoazú, milo.
- Naranja, mandarina.

**ALMUERZO:**

- Chigüiro, lapa, picillo de pescado, hervido de gumarra.
- Plátano, yuca, ocumo.
- Ensalada roja, ensalada de aguacate.
- Jugos en agua de mango, guayaba, carambolo.

**COMIDA:**

- Ternera, hervido de cruzado.
- Arroz, mazorca.
- Porción ensalada.
- Jugo en agua (mora – tomate).

**BIBLIOGRAFIA**

ICBF. Recomendaciones de consumo diario de calorías y nutrientes para la población colombiana, 1990.

L. ANDERSON, MV. DIBBLE. Nutrición y dieta de Cooper. 17ª Edición. Editorial Interamericana. 1995.

SUSKIND, ROBERT M. Tratado de nutrición en *pediatria*. Salvad Editores S.A., 1ª Edición.

GUYTON, ARTHUR C. *Tratado de fisiología médica*. 8ª Edición. Ed. Interamericana Mc GrawHill, 1992.