



NUTRICION Y SALUD

- Si nota que sus dientes están desgastados, debe disminuir el consumo de:
 - Alcohol
 - Conservas en vinagre
 - Bebidas isotónicas deportivas
 - Caramelos ácidos
 - Tés herbales
 - Tabletas efervescentes de vitamina C
 - Bebidas carbonatadas y ricas en azúcar.

Vigile sus dientes si sufre problemas gastrointestinales, desórdenes alimenticios, regurgitación. El aumento del contacto entre la dentadura y las sustancias gástricas ácidas puede dañar el esmalte de sus dientes.

El cloro de las piscinas también perjudica a los dientes, téngalo en cuenta si practica la natación habitualmente.

Si padece diabetes es importante:

- Evitar el consumo de azúcar común.
- Tomar edulcorante artificial sin calorías(sacarina)
- Sustituir la fruta envasada en almíbar por fruta fresca.
- No abusar de la miel, jalea real, mermelada, caramelos, gelatina ni pasteles dulces.
- Elegir bebidas gaseosas de dieta o zumos naturales.

En personas de edad avanzada:

- Tomar una alimentación variada, ya que ningún alimento tiene todos los nutrientes que necesitamos y cada uno nos aporta algo positivo a la dieta.
- Realizar de 3 a 5 comidas diarias, evitando suprimir el desayuno. Tampoco conviene comer continuamente entre horas.
- Es importante beber gran cantidad de líquido, de 2 a 2'5 litros, preferentemente agua o infusiones. Con la edad se pierde la sensación de sed y aumenta el peligro de deshidratación.
- Conviene moderar el consumo de sal y alimentos muy salados, así como el de dulces, bebidas alcohólicas y excitantes (café, té).
- Aumentar el consumo de cereales, verduras, lácteos, frutas y pescado.

<http://www.clinicadentalaranda.com>

Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)

Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com



Dra. Isabel Aranda Valdivia
Odontóloga - Col. 1835

<http://www.clinicadentalaranda.com>
Avda. Aeropuerto, 42 - 14004 CÓRDOBA (España)
Telef. 957 231 236 - info@clinicadentalaranda.com