

EJERCICIOS PRÁCTICA 6. DIETA Y NUTRICIÓN

1. Señale los 4 grandes grupos en los que se suele clasificar a los alimentos:

**Carne, pescado y huevos*

**Frutas y vegetales*

**Pan y cereales*

**Productos lácteos*

2. Indique cuáles son los factores relacionados con la cariogenicidad de los alimentos:

**Consistencia y adhesividad*

**Hora de la ingesta*

**Frecuencia de la ingesta*

**Composición*

3. ¿Por qué se afirma que el consumo de alimentos cariogénicos durante las comidas es menos peligroso que si los mismos se ingieren entre comidas?

Durante las comidas la fuerza de la masticación es mayor, se estimula más la secreción de la saliva y además ésta es más rica en agentes neutralizantes del ácido. Todo ello hace que el despeje de la boca sea más rápido y eficaz que si se ingieren esos mismos alimentos entre comida.

4. Ordene de mayor a menor poder cariogénico los siguientes hidratos de carbono: lactosa, sacarosa, glucosa, almidón.

1º Sacarosa

2º Glucosa

3º lactosa

4º almidón

5. Las siguientes situaciones, ordénalas en función de la escala de peligrosidad de más a menos cariogénicas :

** Alimentos azucarados líquidos, entre comidas....(5)*

** Alimentos azucarados sólidos y retentivos antes de dormir.....(1)*

** Alimentos azucarados sólidos entre comidas....(2)*

** Alimentos azucarados líquidos durante las comidas....(4)*

** Alimentos azucarados sólidos durante las comidas....(3)*

6. De los siguientes sustitutos del azúcar, ¿cuál tiene la misma dulzura relativa que la sacarosa?: Ciclamato, xilitol. Aspartama o sacarina.

** Xilitol*

7. Con respecto a un Programa control de dieta, ¿cual de las siguientes afirmaciones **no le parece correcta?**:

- a) Salvo excepciones, el Programa control de dieta no debe de iniciarse hasta haberse establecido una comunicación sincera con nuestro paciente.
- b) La dieta deberá ser analizada en su doble vertiente: nutritiva y cariogénica.
- c) El primer cambio a proponer debe ser aquel alimento menos cariogénico e ir avanzando poco a poco.
- d) Es más fácil que el paciente acepte un cambio que la supresión absoluta de un alimento.
- e) La recomendación dietética debe darse por escrito.

La incorrecta es la c