

---

## NUTRIÇÃO

### **O que é uma nutrição adequada?**

Nutrição adequada é a ingestão de uma dieta equilibrada para que seu corpo possa assimilar os nutrientes necessários para uma boa saúde. A cada dia, o corpo humano se renova, isto é, renova seus músculos, sua matéria óssea, sua pele e seu sangue. As substâncias que você ingere são a base para a formação destes novos tecidos. Se sua dieta contiver poucos nutrientes essenciais ao corpo, sua boca estará mais vulnerável a infecções.

Quando uma criança não se alimenta corretamente, seus dentes podem não se desenvolver de maneira adequada. Para ter dentes fortes e resistentes à formação de cáries, a criança precisa de uma dieta rica em cálcio, fósforo e flúor.

### **Quais são os diferentes tipos de nutrientes?**

Uma boa alimentação deve conter os seguintes nutrientes:

- Carboidratos;
- Ácidos graxos essenciais (contidos em produtos gordurosos);
- Aminoácidos (encontrados nas proteínas);
- Quinze vitaminas;
- Cerca de vinte e cinco minerais;
- Água.

Como o nosso corpo não pode fabricar todos nutrientes de que precisamos, principalmente certas vitaminas, precisamos obtê-los dos alimentos e suplementos alimentares que ingerimos. O Ministério da Agricultura recomenda à população em geral a ingerir diariamente:

- 6 a 11 porções de pão e cereais;
- 3 a 5 porções de verduras;
- 2 a 4 porções de frutas;
- 2 a 3 porções de produtos derivados do leite;
- 2 a 3 porções de carne, aves, peixe, ovos, feijão ou nozes.



Informações sobre saúde bucal

### **Porque é importante ter uma alimentação correta?**

Uma alimentação incorreta pode causar gengivite e cáries. Os alimentos que têm elevado teor de carboidratos, açúcares e amidos contribuem muito para a produção dos ácidos que formam a placa bacteriana que ataca o esmalte dos dentes. Com o passar do tempo, esses ácidos destroem o esmalte, formando a cárie.

Caso tenha que ingerir produtos com muito açúcar ou amido, consuma-os durante as refeições e não entre refeições. Evite alimentos que grudem nos dentes, pois eles podem aumentar a formação da placa bacteriana. A maior parte dos alimentos já tem ingredientes que produzem ácidos. Por isso, quanto menos você expuser seus dentes a esses ingredientes menor força terão os ácidos da placa bacteriana de atacarem o esmalte. Um aspecto positivo é o fato da produção de saliva aumentar durante as refeições, removendo os detritos alimentares da boca.

\*"Guia completo para um melhor cuidado dos dentes", de Jeffrey F. Taintor, DDS, MA e Mary Jane Taintor, 1997.

**Visite o [www.colgate.com.br](http://www.colgate.com.br)**

Sua fonte de informações na Internet para ter um sorriso atraente e saudável, juntamente com as últimas novidades e indicações sobre higiene bucal

© 2002 Colgate-Palmolive Company. Todos os direitos reservados. O uso das informações contidas neste site está sujeito aos termos de nossa Declaração Legal/de Privacidade. Todas as informações são armazenadas e usadas de acordo com a declaração sobre privacidade.