

CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN EN ESTUDIANTES DE ESTOMATOLOGÍA. FACULTAD "RAÚL GONZÁLEZ SÁNCHEZ" LA HABANA. 2019

**Janette Carmona Betancourt^I, Julia María Martínez Lima^{II},
Odalys Mercedes Solar Carballo^{III}**

^I Especialista Primer Grado en Estomatología General Integral. MsC en Salud Bucal Comunitaria. Profesor Asistente. Departamento de Ciencias Biomédicas. Facultad de Estomatología. "Raúl González Sánchez". Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba. jcbetancourt@infomed.sld.cu

^{II} Especialista Primer Grado en Estomatología General Integral. MsC en Atención Urgencias Estomatológicas. Profesor Auxiliar. Departamento de Ciencias Biomédicas. Facultad de Estomatología. "Raúl González Sánchez". Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba. juliamml@infomed.sld.cu

^{III} Especialista Primer Grado en Estomatología General Integral. MsC en Medicina Natural y Bioenergética. Profesor Auxiliar. Departamento de Ciencias Biomédicas. Facultad de Estomatología "Raúl González Sánchez". Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba odalys.solar@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: La nutrición es vital para los seres vivos. Es importante para futuros profesionales de la salud conocer sobre alimentos efectivos para la actividad preventiva y curativa en la práctica clínica. **Objetivo:** Evaluar los conocimientos de estudiantes de Estomatología sobre el poder nutricional de los alimentos y las propiedades preventivas y curativas relacionados con afecciones bucales. **Material y**

método: Se realizó un estudio cuasi-experimental donde se encuestaron a 40 estudiantes (muestra) de 5to año de la carrera, de un universo de 178 estudiantes, con aspectos cualitativos sobre los grupos básicos de alimentos, el aporte nutricional y su poder preventivo y curativo. Se evaluaron los resultados con una clave de calificación en escala de alto, medio y bajo nivel de conocimientos y se impartieron charlas y conferencias sobre el tema y se aplicó un PNI. Todos los datos se reflejaron en tablas Microsoft Excel utilizando como medida resumen el porcentaje. **Resultados:** Poseen alto nivel de conocimiento 33 estudiantes, correspondientes al (83,5%) del sexo femenino y conocimientos medios y bajos 7 estudiantes (17,5%). **Conclusiones:** Se debe reforzar el tema de la nutrición en el plan de estudio académico por su importancia en los futuros profesionales y fomentar la práctica de buenos hábitos alimentarios.

Palabras claves: conocimientos, nutrición, poder curativo.

INTRODUCCIÓN:

Según la OMS la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. (1) Se considera que tanto la ingesta deficiente de nutrientes, como el exceso en la misma, tienen causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales. (2)

La dieta saludable debe ser "suficiente" y "completa", esto significa que debe cubrir las necesidades de energía y poseer macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas) y micronutrientes (vitaminas, minerales) agua y fibra. Para ello debe tener una característica básica: la de ser "equilibrada", esto se refiere a poder incluir alimentos de los diferentes grupos, en cantidades apropiadas, sin llegar a excesos, pues algunos de ellos pudieran representar cierto riesgo para la salud. (3) Según la pirámide alimenticia, incluye estilos de vida saludable, el consumo de más frutas y verduras, grasa no mayor del 30%, azúcar menos del 10%, sal no mayor de 5 gramos. (4)

No es un secreto que la baja ingesta de frutas y verduras favorece al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. (5) El consumo elevado de azúcares se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones

hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes, hiperlipidemia, enfermedad cardiovascular, hígado graso, algunos tipos de cáncer y caries dental. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad, el síndrome premenstrual y las enfermedades mentales. (6-8)

La caries dental y la enfermedad periodontal se encuentran en estrecha relación con la dieta, ya que existen elementos dietéticos que promueven o disminuyen el desarrollo de las mismas, pues el consumo excesivo de alimentos azucarados provoca la formación de caries, gingivitis y otras enfermedades. (7,8)

El carácter físico de los alimentos es un elemento de alto valor ya que una dieta, aunque posea un alto contenido nutricional, si no tiene una adecuada consistencia, es incapaz de estimular los tejidos periodontales, barrer los restos adosados en los dientes, bacterias, células epiteliales decamadas, etc. Una dieta consistente, capaz de estimular la encía durante la elaboración del bolo alimenticio, ayuda a aumentar la queratinización de la misma, se hace más resistente a los embates del medio, y además estimula la circulación sanguínea de la encía y evita el éxtasis venoso. (8)

La caries dental es una enfermedad microbiana y multifactorial, producto del ataque de ácidos generados por las bacterias de la placa dental. Se considera multifactorial debido a que, para su desarrollo deben conjugarse diversos factores como: huésped susceptible, sustrato rico en hidratos de carbono, microorganismos y tiempo; por tanto, se encuentra estrechamente relacionada con la dieta y también la composición del flujo salival. Además, pueden influir otros factores de riesgo como puede ser el acceso a los servicios de salud, factores físico-ambientales, de comportamiento. Sin embargo, puede ser prevenida controlando la formación de la placa dental, mediante el cepillado dental regular y la baja ingesta de carbohidratos en comidas y bebidas azucaradas; si la placa dental no se remueve las bacterias que causan la caries dental se multiplican y adhieren a la superficie dental formando una película pegajosa, entonces las bacterias transforman en ácido los azúcares, dando lugar a la caries dental. (9)

En períodos de formación dentaria, son de gran importancia en la dieta alimentos ricos en calcio, fósforos, vitaminas A, C y D, por lo que se aconseja a las mujeres

embarazadas y en período de lactancia, así como en niños menores de 12 años, la ingestión de cantidades adecuadas de leche, huevo y frutas cítricas. (9) Por ejemplo, las necesidades de calcio están aumentadas en el embarazo y su deficiencia se asocia con prematuridad y mineralización ósea deficiente. (10)

Algunos alimentos nos proporcionan sustancias de acción curativa y preventiva, por ejemplo el yogurt que se ha usado como remedio casero para las aftas bucales, normaliza la flora intestinal, evita las fermentaciones y puede reducir también la halitosis, es un alimento probiótico y el aumento de su consumo puede ayudar a mejorar la ingesta de algunas vitaminas y minerales deficitarias, como parte de una dieta energéticamente bien balanceada, porque aporta considerable cantidad de macro y micronutrientes. (11, 12)

Las frutas frescas y los cítricos, aportan vitamina C para el buen estado de las encías, los cítricos contienen además flavonoides que potencian la acción protectora de la vitamina C. Los alimentos más ricos en folatos son las legumbres, el germen de trigo y las verduras. Los folatos como suplemento y también como enjuagatorios disminuyen la inflamación de las encías. (12)

Otro ejemplo de vínculo entre alimentos y enfermedades es la zanahoria que se ha relacionado con la prevención de la caries dental, así como los cereales integrales. El consumo de frutas y vegetales ricos en vitaminas A y C favorece al tratamiento de la gingivitis y periodontitis. (12)

El objetivo de este estudio se basa en valorar el nivel de conocimientos de estudiantes universitarios de la Facultad de Estomatología por la necesidad que poseen de estar informados para promover buenos hábitos y prevenir enfermedades de la cavidad oral.

MATERIALES Y MÉTODOS:

Se realizó una investigación cuasi-experimental para evaluar el nivel de conocimientos sobre nutrición de estudiantes universitarios de la carrera de Estomatología de la Facultad "Raúl González Sánchez" de la Habana, en el curso 2018-2019.

El universo de estudio estuvo constituido por 178 estudiantes, pertenecientes al quinto año de la carrera de Estomatología constatado así en los registros de secretaría de la facultad tanto cubanos como extranjeros de ambos sexos.

La muestra quedó conformada por 40 estudiantes, que fueron seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple a los que se aplicó una encuesta. (Anexo 1).

A los participantes se les explicó el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas, por lo que refirieron su aprobación para participar en la investigación en su totalidad. Las variables utilizadas fueron sexo, conocimiento sobre nutrición y opinión después de recibir las charlas.

La recolección de los datos fue realizada por los investigadores, quienes aplicaron el cuestionario en forma presencial a los estudiantes en horarios libres en un tiempo promedio de 10 minutos. El cuestionario aplicado recoge datos generales del estudiante y aspectos cualitativos sobre los grupos básicos de alimentos, el aporte de nutrientes que brindan los mismos y su poder preventivo y curativo para algunas enfermedades, y distribuidas las preguntas en dos bloques.

Una vez terminada la recolección de la información se consideró evaluar los resultados de la encuesta según la puntuación obtenida siendo clasificada con una clave de calificación que da un valor de 1 punto a cada respuesta correcta, para clasificar en Alto nivel de conocimiento a los que obtuvieron 15 puntos o más, como Medio nivel de conocimiento para los que obtuvieron entre 10 y 14 puntos y Bajo nivel para los de 9 puntos o menos.

Posteriormente se les impartieron tres charlas y dos conferencias con debates entre alumnos y profesores sobre los temas de nutrición a los estudiantes para reforzar los conocimientos deficientes y al terminar se les aplicó un PNI. Todos los datos fueron procesados mediante métodos de estadística descriptiva como números absolutos y cálculo de por ciento. Se confeccionó una base de datos con la ayuda de Microsoft Excel (Office, 2012). Los resultados se representaron en tablas simples y de asociación de variables.

RESULTADOS:**Tabla No. 1 Caracterización y conocimientos generales sobre nutrición.**

Caracterización y conocimientos generales sobre nutrición	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Grupos básicos de alimentos	26	100	10	71	36	90
Proteínas	25	96	13	93	38	95
Carbohidratos	22	84	12	86	34	85
Grasas	21	81	13	93	34	85
Horarios y platos saludables	23	88	12	86	35	87
Total	26	100	14	100	40	100

Tabla No. 2 Caracterización y conocimientos sobre la relación de los alimentos y algunos trastornos y enfermedades bucodentales.

Conocimientos sobre nutrición relación de los alimentos y algunos trastornos y enfermedades bucodentales.	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No	%
Alimentos y embarazo, brote dental y lactancia materna.	24	92	13	93	37	92
Alimentos y caries dental	26	100	11	78	37	92
Alimentos y gingivitis	25	96	12	86	37	92
Alimentos y halitosis	23	88	10	71	33	82
Alimentos y aftas bucales	22	84	13	93	35	87
Total	26	100	14	10	40	10

					0		0
--	--	--	--	--	---	--	---

La tabla No. 1 muestra que el 90% de los estudiantes poseen conocimientos adecuados sobre los grupos básicos de alimentos, o sea conocen qué es una guía alimentaria. El 85% de ellos no respondió adecuadamente las preguntas que se referían a las grasas y los carbohidratos sobre lo que poseen algunas dudas.

En la tabla No. 2 podemos constatar que 37 de los encuestados conocen sobre los alimentos y su relación con embarazo, brote dentario, lactancia materna y de la caries dental y la gingivitis, representando el 92 % del total encuestado.

Sobre los alimentos que pueden prevenir y tratar la halitosis 33 de ellos respondieron satisfactoriamente, lo cual representó el 82% del total.

Tabla No.3 Nivel de conocimiento de nutrición general.

Nivel de conocimientos de nutrición general	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Alto	23	88,4	10	71,4	33	82,5
Medio	2	7,8	3	21,4	5	12,5
Bajo	1	3,8	1	7,2	2	5
Total	26	100	14	100	40	100

El 82,5 % de los estudiantes resultó poseer, como refleja la tabla No.3, un alto nivel de conocimientos sobre nutrición, seguido de un 12,5% y un 5% que presentaron un nivel medio y bajo de conocimientos respectivamente.

Tabla No. 4. Resultados del PNI.

Resultados del PNI	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Positivo	26	100	14	100	40	100
Negativo	0	0	0	0	0	0

Interesante	26	100	14	100	40	100
Total	26	100	14	100	40	100

En la tabla No. 4 se observa que el 100 % de los estudiantes en ambos sexos, tuvieron opiniones positivas e interesantes sobre la investigación, al aplicarse el PNI (opinión de los alumnos sobre aspectos positivos, negativos e interesantes después de las charlas y debates impartidos).

DISCUSIÓN:

La alimentación es producto de un conjunto de factores sociales, económicos y culturales. En este sentido, los hábitos alimentarios de una población se ven influidos en gran medida por la disponibilidad, el costo y la variedad de alimentos, pero también por la costumbre, las creencias, la información que circula acerca de los alimentos y los hábitos alimentarios, los estilos de vida y los grupos de pertenencia, entre otros factores (7).

Los conocimientos en nutrición son vitales para obtener y conservar la salud, y por ello es fundamental que los profesionales de la salud obtengan durante su formación un nivel adecuado de conocimientos en este campo, puesto que son los principales responsables de transmitirlo a la población en general, jugando de esta manera un papel esencial en la salud. (13)

El tema del conocimiento sobre nutrición varía por el avance continuo de la ciencia porque cada día son más las investigaciones que se realizan para descubrir nuevas propiedades curativas y preventivas en los alimentos.

En la tabla No. 1 de nuestro estudio se evidenció un resultado satisfactorio. Esto se deduce por la amplia información que adquieren los estudiantes tanto por los conocimientos recibidos en la carrera, así como por los medios de difusión masivos de nuestro país y el sistema de salud que muestra continuamente estos temas.

Con las preguntas realizadas en la encuesta se indagaba sobre los componentes de un plato saludable y los horarios adecuados de consumir alimentos por tener gran importancia en los jóvenes que tienen predilección por la llamada "comida chatarra" y

el consumo frecuente sobre todo en el almuerzo de pizzas, espaguetis, empanadas, frituras y bebidas gaseadas, los cuales muchas veces se convierten en hábitos durante la etapa estudiantil universitaria, por el largo tiempo que transcurren fuera de sus hogares.

Sobre la relación de los alimentos con las enfermedades y alteraciones reflejadas en la tabla No. 2 se han encontrado en la literatura consultada varios estudios donde por ejemplo en Uruguay los grupos encuestados presentaron menor nivel de conocimientos en la sección "Enfermedades o problemas de salud relacionado con la alimentación" (68,1% y 50% de respuestas correctas respectivamente) (13)

Nosotros coincidimos con un trabajo realizado en Cuba donde se planteó que el interés por los cambios sobre la nutrición en la prevención de enfermedades merece que se le preste más atención en la enseñanza y que los profesionales dispongan de información sobre este tema cada vez más precisa. (14)

Sobre las necesidades nutritivas en el embarazo se conoce ampliamente en la literatura médica y también sobre la lactancia materna, por lo que los estudiantes están preparados en cuanto a conocimientos sobre estos aspectos.

La halitosis y las aftas bucales resultaron ser de menos dominio pero se abordaron en las charlas y conferencias impartidas para ampliar sus conocimientos.

Los resultados de la tabla No. 3, 33 estudiantes con un 82,5%, coinciden con un estudio anterior donde una muestra de consumidores contestó correctamente las preguntas formuladas con un promedio de 66.1%.

Sin embargo, los resultados de otros trabajos revelan que existen conocimientos insuficientes sobre nutrición en los alumnos de licenciaturas relacionadas con la salud del sector público del Estado de Chiapas, México. (15) y en Paraguay. (9)

Otro dato a referir en la tabla es que el sexo femenino alcanzó mayor porcentaje que el masculino, para un 88,4% y 82,5% respectivamente, coincidiendo con estudio realizado en universitarios de Colombia, donde las mujeres presentaron mayor conocimiento con respecto a los hombres. (16)

La dieta no solo es importante para la salud general, sino también para la salud oral (7).

En un estudio realizado en el estado Zulia en Venezuela, para determinar el nivel de conocimiento sobre salud buco-dental en pacientes de 15 años que acudieron a un consultorio, el nivel de conocimiento sobre salud bucodental fue malo en el 51,7% y esta cifra se equipara a conocimientos insuficientes y aceptables de la población encuestada en el estudio realizado a universitarios de Paraguay. (9)

En la última etapa de la investigación se realizó el PNI, donde los estudiantes manifestaron que se sintieron satisfechos de aclarar algunas dudas durante las charlas y debates que se efectuaron como parte de la investigación.

CONCLUSIONES.

Los estudiantes universitarios encuestados poseen un alto nivel de conocimientos sobre los temas de nutrición que fueron abordados en el estudio, aunque se debe reforzar este vasto tema en el plan de estudio académico por su importancia para que sean capaces de generar cambios en los patrones de conducta alimentaria que se traduce en una mejor salud.

BIBLIOGRAFÍA.

1-www.who.int topic nutrition OMS Nutrition-World Health Organization.

2-Benítez-Guerrero V, Vázquez-Arámbula IJ, Sánchez-Gutiérrez R, et al. Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. Rev Enferm IMSS. 2016;24(1):37-43.

3- Alzate Yepes Teresita. Dieta saludable. Perspect Nut Hum [Internet]. 2019 June [cited 2020 Sep 15]; 21(1): 9-14. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100009&lng=en. <http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>.

4- World Health Organization. WHO. Food pyramid. 2018. [Accessed June 12, 2018]. Available in: <https://piramidealimenticia.info/oms/> [Links]

- 5- Reyes Narváez Silvia, Canto María Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 Feb. [Citado 2020 Sep. 15]; 47(1): 67-72. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- 6-Cabezas-Zabala Claudia Constanza, Hernández-Torres Blanca Cecilia, Vargas-Zárate Melier. Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. rev.fac.med. [Internet]. 2016 Apr [cited 2020 Sep 23] ; 64(2): 319-329. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200017&lng=en. <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>.
- 7-Dho, María Silvina, CONSUMO DE ALIMENTOS CARIOGÉNICOS EN ADULTOS DE LA CIUDAD DE CORRIENTES, ARGENTINA. Revista Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2015;20(2):90-101. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309143500007>
- 8- Más Sarabia Maheli, Gómez Meriño Mercedes, García-Roco Pérez Oscar. La dieta y su relevancia en la caries dental y la enfermedad periodontal. AMC [Internet]. 2005 Feb [citado 2020 Sep 23] ; 9(1): 132-141. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552005000100015&lng=es.
- 9-Díaz-Reissner Clarisse Virginia, Pérez-Bejarano Nohelia María, Sanabria-Vázquez Diana Alicia, Ferreira-Gaona Marta Inés, Cueto-González Natalia Cristina, Urquhart-Barreto David Alessandro et al . Nivel de conocimiento sobre prevención de caries dental en universitarios. CES odontol. [Internet]. 2016 June [cited 2020 Sep 23] ; 29(1): 14-21. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-971X2016000100003&lng=en.
- 10-Martínez García Rosa María, Jiménez Ortega Ana Isabel, Navia Lombán Beatriz. Suplementos en gestación: últimas recomendaciones. Nutr. Hosp. [Internet]. 2016[citado 2020 Sep 22]; 33(Supp 4):3-7.Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016001000002&Ing=es.<http://dx.doi.org/10.20960/nh.336>.

11- Babio Nancy, Mena-Sánchez Guillermo, Salas-Salvadó Jordi. Más allá del valor nutricional del yogur: ¿un indicador de la calidad de la dieta? Nutr. Hosp. [Internet]. 2017 [citado 2020 Sep 16]; 34(Suppl 4): 26-30. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000006&Ing=es.-

12- Pamplona Roger. El Poder Medicinal de los Alimentos Edición 15. Editorial Safeliz S.L. 2016 <https://safeliz.com/product-view/salud-por-los-alimentos-2/>

13- Gámbaro Adriana, Raggio Laura, Dauber Cecilia, Ellis Ana Claudia, Toribio Zenia. Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. ALAN [Internet]. 2011 Sep [citado 2020 Sep 23] ; 61(3): 308-315. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222011000300011&Ing=es.

14- Jiménez Acosta Santa Magaly, Rodríguez Suárez Santa Magaly, Domínguez Ayllon Yarisá. Cambios de conocimientos sobre alimentación y anemia en el personal de salud en Cuba. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2018 Jun [citado 2020 Sep 23] ; 34(2): 1-12. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252018000200003&Ing=es.

15- López Gutiérrez Patricia Paulina, Rejón Orantes José del Carmen, Escobar Castillejos Daisy, Roblero Ochoa Sonia Rosa, Dávila Esquivel María Teresa, Mandujano Trujillo Zally Patricia. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. Investigación educ. médica [revista en la Internet]. 2017 Dic [citado 2020 Sep 23] ; 6(24): 228-233. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572017000400228&Ing=es. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.11.002>.

16-Rodríguez-Espinosa Holmes, Restrepo-Betancur Luis Fernando, Deossa-Restrepo Gloria Cecilia. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. Perspect Nut Hum [Internet]. 2015 June [cited 2020 Sep 23] ; 17(1): 36-54. Available from:

Anexo 1

ENCUESTA

Sexo ___

Primer bloque: nutrición general	Segundo bloque: poder preventivo y curativo de alimentos
1- Los grupos básicos de alimentos son: <input type="checkbox"/> Carbohidratos, Vitaminas y Proteínas. <input type="checkbox"/> Minerales, Grasas y Agua. <input type="checkbox"/> Todos los anteriores. <input type="checkbox"/> No sabe.	1-El retraso de la erupción dentaria se relaciona con la vitamina D: <input type="checkbox"/> Sí. <input type="checkbox"/> No. <input type="checkbox"/> No sabe.
2 -Las proteínas necesarias para una óptima salud se encuentran en: <input type="checkbox"/> Huevos y productos lácteos. <input type="checkbox"/> Carnes rojas. <input type="checkbox"/> Vegetales. <input type="checkbox"/> Todos los anteriores. <input type="checkbox"/> No sabe.	2- En la formación de los dientes y en su resistencia a la caries son determinantes los aportes de: <input type="checkbox"/> Calcio y fosfatos. <input type="checkbox"/> Flúor. <input type="checkbox"/> Todos los anteriores. <input type="checkbox"/> No sabe.

<p>3- Las proteínas:</p> <p><input type="checkbox"/> Son imprescindibles para la formación de los dientes.</p> <p><input type="checkbox"/> Intervienen en el proceso de erupción dentaria.</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los anteriores.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>3-En ocasiones la gingivitis y la periodontitis se relacionan con:</p> <p><input type="checkbox"/> Déficit de vitamina C y ácido fólico.</p> <p><input type="checkbox"/> Vitamina K.</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los anteriores.</p>
<p>4-Los carbohidratos:</p> <p><input type="checkbox"/> Son significantes y eficientes fuentes de energía.</p> <p><input type="checkbox"/> Actúan como enzimas, transportadores, hormonas y anticuerpos.</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los anteriores.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>4-El consumo de frutas y vegetales favorece la salud de los huesos, mucosas y dientes:</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>
<p>5-Las grasas:</p> <p><input type="checkbox"/> Son necesarias para la absorción del calcio de los alimentos.</p> <p><input type="checkbox"/> Se pueden encontrar en las nueces, almendras y queso.</p> <p><input type="checkbox"/> Todas las anteriores.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>5-El consumo excesivo de azúcar y la caries dental se relacionan directamente:</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe</p>
<p>6- Grasa que no se debe consumir en exceso:</p> <p><input type="checkbox"/> Grasa insaturada.</p> <p><input type="checkbox"/> Grasa saturada.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>6-Para combatir la halitosis se puede consumir manzana:</p> <p><input type="checkbox"/> Sí.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>

<p>7- El horario regular en la ingestión de alimentos es fundamental para una buena digestión:</p> <p><input type="checkbox"/> Sí.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>7-En la formación y remodelación de huesos y dientes intervienen:</p> <p><input type="checkbox"/> El calcio junto al fósforo.</p> <p><input type="checkbox"/> El calcio.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>
<p>8-El mejor alimento para el bebé durante los primeros 6 meses es:</p> <p><input type="checkbox"/> La lactancia materna exclusiva.</p> <p><input type="checkbox"/> Papillas de frutas frescas y vegetales.</p> <p><input type="checkbox"/> Todos los anteriores.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>8-La vitamina C favorece a la absorción de hierro:</p> <p><input type="checkbox"/> Sí.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>
<p>9-La comida más importante del día es:</p> <p><input type="checkbox"/> Desayuno.</p> <p><input type="checkbox"/> Almuerzo.</p> <p><input type="checkbox"/> Comida.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>9-Las aftas bucales se pueden prevenir con la ingestión de:</p> <p><input type="checkbox"/> Legumbres y verduras que aportan vitamina B.</p> <p><input type="checkbox"/> Yogurt natural por su efecto inmunoestimulante.</p> <p><input type="checkbox"/> Todas las anteriores.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>
<p>10- Un plato saludable contiene:</p> <p><input type="checkbox"/> Proteínas, carbohidratos y vegetales a más del 50%.</p> <p><input type="checkbox"/> Frutas y vegetales.</p> <p><input type="checkbox"/> Agua, frutas y vegetales.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>	<p>10-La pirámide nutricional contiene:</p> <p><input type="checkbox"/> Proteínas, grasas, vegetales y carbohidratos.</p> <p><input type="checkbox"/> Minerales, frutas y vegetales.</p> <p><input type="checkbox"/> Proteínas, aminoácidos y vegetales.</p> <p><input type="checkbox"/> No sabe.</p>