



La dieta y las caries dentales

Los dentistas conocen desde hace tiempo la conexión entre la buena salud oral y la buena nutrición. Durante años, la Asociación Dental Americana ha recomendado que los niños y los adultos limiten el consumo de alimentos y bebidas entre comidas y, si tienen que tomar refrigerios, que le den preferencia a los alimentos nutritivos según los ha identificado el Departamento de Agricultura de los EU, (*USDA* por sus siglas en inglés), en las guías de alimentos.

Visualice el cuerpo humano como una máquina compleja que necesita atención diaria si se quiere que funcione bien. Sin ejercicio y sin una dieta balanceada, no recibe el combustible necesario para funcionar con eficacia o eficiencia. Y, puede disminuir la capacidad para protegerse contra una enfermedad o una infección.

Los alimentos que escogemos como combustible generalmente afectan nuestra salud en general, incluyendo los dientes y las encías. Los expertos en salud y nutrición recomiendan que se siga la Pirámide Guía de Alimentos del *USDA*.

EL AZÚCAR Y LAS CARIES DENTALES

Los patrones de alimentación y los alimentos escogidos por los niños y los adolescentes son factores importantes que afectan la rapidez con que los jóvenes pueden desarrollar caries dentales. La razón es una película pegajosa de bacterias, llamada “placa”, que se forma constantemente en los dientes y las encías. Cada vez que las bacterias entran en contacto con azúcar o almidón en la boca, producen ácido, que ataca los dientes por 20 minutos o más. Con el tiempo, esto puede tener como resultado el desarrollo de caries dentales.

Las guías alimentarias del *USDA* aconsejan a los consumidores a limitar el consumo de las bebidas y los alimentos altos en azúcares añadidas que pueden desplazar los alimentos saludables en su dieta diaria. La agencia identifica los refrescos (sodas) como la mayor fuente de azúcares.

Los norteamericanos se bebieron más de 53 galones de refrescos –por persona—en el año 2000. Esta cantidad sobrepasó todas las otras bebidas, incluyendo la leche, la cerveza, el café y el agua. Una de cada cuatro bebidas que se consumen en los Estados Unidos hoy día es un refresco, y está claro que los refrescos han desplazado las bebidas nutritivas de la dieta.

¿Sabía usted que algunos refrescos no de dieta contienen hasta 11 cucharaditas de azúcar por porción? A pesar de que hay pocos estudios reportados en la literatura científica que evalúen específicamente el rol de los refrescos en el desarrollo de las caries dentales, un aumento en el azúcar en la dieta aumenta el riesgo de caries. De acuerdo con los estudios publicados, hay una asociación positiva entre el consumo, especialmente el alto consumo, de refrescos con azúcar y el riesgo de desarrollar caries dentales.



American Dental Association
www.ada.org

Muchos de los refrescos contienen ácido fosfórico y ácido cítrico. La exposición prolongada a los ácidos puede hacerle daño permanente a los dientes al producir la condición llamada “erosión”, o la pérdida de los tejidos duros de la superficie de los dientes. Está ampliamente aceptado que el ácido en los alimentos y las bebidas juegan un papel importante en el desarrollo de la erosión del esmalte. Los refrescos de dieta dependen de endulzantes no-nutritivos en vez de azúcar. También son acídicos y pueden aumentar el riesgo de erosión en el esmalte, aunque las investigaciones sobre el rol de los refrescos y la erosión son preliminares.

PARA GANAR LA BATALLA CONTRA LA PLACA DENTAL

Hay cosas que usted puede hacer para derrotar la placa. Limite lo que come y bebe entre comidas y, cuando tome refrigerios, déle preferencia a los alimentos nutritivos. Tenga presente los efectos del consumo frecuente de las bebidas con alto contenido de azúcar y de los refrigerios no-nutritivos. Cepílese dos veces al día, use el hilo dental o limpiador interdental una vez al día, y visite al dentista regularmente para recibir chequeos dentales.

Para obtener más información, visite el sitio web de la Asociación Dental Americana, www.ada.org, y el sitio web del USDA en www.usda.gov/cnpp.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA, Vol. 133, abril 2002

Derechos del Autor © 2002 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.



American Dental Association
www.ada.org

[Illustration]

Estructurar su dieta de acuerdo con la Pirámide Guía de Alimentos puede ayudarlo a evitar las caries dentales. Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

[Key]	Clave
[fat (naturally occurring and added)]	Grasas (naturales y añadidas)
[sugars (added)]	Azúcares (añadidas)
[These symbols show fats and added sugars in foods]	Estos símbolos representan las grasas y los azúcares añadidos en los alimentos
[Fats, Oils and Sweets]	Grasas, Aceites y Dulces
[Use sparingly]	Use en pequeñas cantidades
[Milk, Yogurt and Cheese group]	Grupo de Leche, Yogurt y Queso
[2-3 Servings]	2 a 3 porciones
[Vegetable group]	Grupo de Vegetales
[3-5 Servings]	3 a 5 Porciones
[Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs & Nuts Group]	Grupo de Carnes, Aves, Pescados, Frijoles Secos, Huevos y Nueces
[2 -3 Servings]	2 a 3 Porciones
[Fruit Group]	Grupo de Frutas
[2 -4 Servings]	2 a 4 Porciones
[Bread, Cereal, Rice and Pasta Group]	Grupo de Panes, Cereales, Arroz, y Pasta
[6 -11 Servings]	6 a 11 Porciones