

# RECOMENDACIONES ALIMENTACIÓN

La alimentación es un tema muy extenso y complejo en el que hay que valorar muchos matices. Algunas consideraciones generales sobre la alimentación respecto a la caries dental, en especial cuando ya se padece esta patología, y como prevención ante el riesgo, son:



- **Evitar completamente el consumo de azúcares refinados.**

- La OMS estima que el consumo de azúcar no debe nunca exceder el 10% de la dieta para cualquier persona.

- En especial, se recomienda no introducir el azúcar refinado en la dieta antes de los 2 años.

- Es importante tener especial cuidado con alimentos preparados con azúcares ocultos (refrescos, bollería industrial, lácteos como yogures de sabores...)

- Aumentar el consumo de alimentos sanos lo más cerca posible de su estado natural. Cuanto menos procesados hayan sido, mejor.

- Todos los carbohidratos van a ser aprovechados por las bacterias, no sólo el azúcar refinado. Los carbohidratos están presentes en una dieta sana y variada, pero se puede valorar si a diario ese tipo de alimentos ocupan un gran porcentaje del total de la alimentación (gran consumo de bebidas de cereales, arroz, pasta, harinas en general...)

- Desde el inicio de la alimentación complementaria, es menos cariogénico el ofrecer alimentos en trozos que triturados, y así además se estimula mejor el correcto desarrollo musculoesquelético.

- **Algunos tips a la hora de elegir un tipo de alimento sobre otro:**

La consistencia:

- Más pegajoso → más cariogénico y difícil de limpiar.

- Más duro → menos cariogénico → al morder arrastramos placa y es más fácil de limpiar.

- Más graso → menos cariogénico, hace más resbaladiza la superficie dental.

- El pH: Por debajo de un cierto valor de pH comienza la desmineralización, y cuanto más baje, más difícil es volver al valor normal, por lo que la ingesta de alimentos de un pH más básico facilita el retorno al valor normal mientras que la ingesta de alimentos de pH más ácido la dificulta. En líneas generales es mejor terminar la comida con un alimento básico que ácido.

- En frutas en general, cuanto más pasadas presentan un mayor contenido en fructosa. Es importante tener especial cuidado con frutos desecados como pasas, dátiles... que tienen un alto contenido en fructosa y además una consistencia muy pegajosa.

- Número de ingestas. A mayor número de ingestas mayor número de picos de desmineralización. Es importante tener esto en cuenta en comidas que se alargan mucho (comemos un poco, mientras hacemos algo, a los minutos volvemos a comer, y así sucesivamente) hay muchos picos de desmineralización y sólo uno final de remineralización.