

PARA PROFESIONALES SANITARIOS NO ESPECIALIZADOS EN SALUD BUCODENTAL

Consejos sobre alimentación

Contexto

Una alimentación saludable tiene un papel muy importante a la hora de mantener una buena salud bucodental. Por el contrario, ciertos alimentos y bebidas pueden contribuir a la aparición de caries dental, enfermedad gingival y erosión del esmalte dental.

En el desempeño de su trabajo, otros profesionales de la salud y los cuidados —como los cuidadores y los trabajadores sanitarios— pueden desempeñar un papel crucial en el asesoramiento nutricional para promover una mejor salud bucodental y prevenir problemas dentales. El asesoramiento nutricional consiste en educar a las personas sobre en qué manera sus elecciones alimentarias influyen en su salud, incluida la salud bucodental, y en proporcionarles información que les anime a elegir opciones alimentarias más saludables.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la ingesta diaria de azúcares libres de una persona adulta sea inferior al 10 % de su ingesta energética total. Asimismo, se ha demostrado que reducir la ingesta hasta por debajo del 5 % proporciona beneficios adicionales para la salud.¹ Los azúcares libres se añaden a los alimentos y bebidas envasados, como pasteles, galletas, dulces, algunos refrescos y batidos; también están presentes de forma natural en la miel, los siropes y los zumos (los azúcares presentes en la leche y en las frutas y verduras enteras no se consideran azúcares libres).

Una alimentación equilibrada y nutritiva, baja en azúcares libres y en alimentos y bebidas ácidos, puede ayudar a prevenir la caries dental, favorecer unas encías sanas y ayudar con el bienestar general.²



FIGURA 1. CONTENIDO DE AZÚCAR EN ALIMENTOS Y BEBIDAS TÍPICOS (EN EQUIVALENTES A CUCHARADITAS)

TIPO DE ALIMENTO	CONTENIDO DE AZÚCAR			
Alimentos salados	Porción de salsa para pasta	Porción de alubias cocidas	Plato precocinado del supermercado	Una cucharada de ketchup
	2,5	2,5	4,6	1
Alimentos dulces	Cereales con cobertura dulce (1 porción)	Muffin de arándanos	Barrita de cereales	Yogur desnatado con sabor (1 unidad)
	3	5,5	2,5	5,5
Bebidas	Smoothie	Bebida energética	Vaso de zumo de frutas	Pinta de cerveza
	5	5,5	4,5	4

N.B.1 - Las medidas aproximadas variarán según la marca.

N.B.2 - 4 g de azúcar = una cucharadita. Los adultos no deberían consumir más de 7,5 cucharaditas de azúcar al día.

Componentes clave de la salud bucodental

Al ofrecer asesoramiento alimenticio para la salud bucodental, los demás profesionales sanitarios deben centrarse en los siguientes elementos clave:

- Azúcar y caries dental:** explicar la relación entre el consumo de azúcar y la caries dental, haciendo hincapié en la importancia de limitar la ingesta de azúcares libres a menos del 10 % de la ingesta calórica total (12 cucharaditas), tal y como recomienda la OMS. Hablar sobre los beneficios adicionales que tiene la reducción de la ingesta de azúcar por debajo del 5 % de la ingesta calórica total (5-6 cucharaditas para las personas adultas). Consultar la figura 1 para ver los azúcares libres que contienen algunos tipos de alimentos.
- Bebidas y alimentos ácidos:** hablar sobre los efectos de las bebidas y los alimentos ácidos —como las frutas cítricas, los refrescos, los zumos de fruta— en la erosión del esmalte dental y recomendar reducir su consumo y limitarlo a las horas de las comidas, u optar por beber leche o agua en su lugar.
- Alimentación equilibrada:** animar a seguir una alimentación equilibrada rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos como apoyo a la salud general y para prevenir problemas dentales.
- Hábitos de consumo de snacks:** abordar cómo comer snacks frecuentemente influye en la salud bucodental y recomendar la elección de snacks más sanos (por ejemplo, frutos secos, queso y fruta fresca) en vez de opciones azucaradas o procesadas.
- Hidratación:** destacar la importancia de una buena hidratación para mantener la salud bucodental, ya que la ingesta adecuada de agua puede ayudar a neutralizar los ácidos, eliminar las partículas de comida y fomentar la producción de saliva.

Marco de prestación de atención bucodental y cáncer de boca

Los profesionales sanitarios deben comprender los hábitos alimenticios de sus pacientes.

Preguntar

- Obtenga información sobre los hábitos alimenticios actuales del paciente, sus preferencias o si tiene alguna alergia conocida o alguna restricción. Hable con el paciente para ver si entiende la conexión que hay entre la alimentación y la salud bucodental.

Observar

- Evalúe los hábitos alimenticios del paciente e identifique áreas que puedan afectar negativamente a su salud bucodental, como el consumo excesivo de azúcar, picar demasiado entre horas (snacks) o la ingesta inadecuada de bebidas y alimentos que no dañen los dientes.

Decidir

- En función de la evaluación realizada, determine la manera más eficaz de asesorar sobre la alimentación a medida según las necesidades y las preferencias de cada paciente, e incorpore directrices basadas en pruebas y los resultados de la investigación. Si es necesario, derive al paciente a un dentista o un nutricionista.

Actuar

- Ofrezca orientación sobre cómo tomar decisiones alimentarias más saludables, centrándose en los componentes clave del asesoramiento dietético para la salud bucodental. Brinde consejos prácticos y sugerencias para incorporar alimentos y bebidas que favorezcan una buena salud bucodental en su rutina diaria, haciendo hincapié en la importancia de limitar el consumo de azúcares libres y bebidas y alimentos ácidos.

Documentar

- Mantenga un registro de sus sesiones de asesoramiento nutricional, incluyendo los hábitos alimenticios de la persona, las áreas que le preocupan y cualquier avance realizado. Utilice este documento para supervisar su progreso y ajustar su enfoque de asesoramiento según sea necesario, asegurándose de que las recomendaciones sigan estando en consonancia con las últimas directrices y investigaciones basadas en la evidencia.

Esta hoja informativa cuenta con el apoyo de:



Referencias bibliográficas

1. Moynihan, P, Makino, Y, Petersen, PE, Ogawa, H. Implications of WHO Guideline on Sugars for dental health professionals. Community Dent Oral Epidemiol. 2018; 46: 1– 7. <https://doi.org/10.1111/cdoe.12353> [Accessed on 13 March 2024].
2. FDI World Dental Federation. A practical guide to reduce sugars consumption and curb the epidemic of dental caries. Available from: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2020-11/sugar_toolkit-fdi-2016.pdf [Accessed on 13 March 2024].

Otros recursos

1. FDI World Dental Federation. Educational module for other healthcare professionals. Available from: Educational Module for Other Healthcare Professionals | FDI (fdiworlddental.org) [Accessed on 13 March 2024].
2. FDI World Dental Federation. FDI Position on Free Sugars. Available from: https://www.fdiworlddental.org/sites/default/files/2023-10/EN_FDI_Position%20statement%20on%20free%20sugars.pdf [Accessed on 13 March 2024].
3. FDI World Dental Federation. Oral Health in Comprehensive Cleft Care. Available from: [Oral health in comprehensive cleft care](#) | FDI (fdiworlddental.org) [Accessed on 13 March 2024].



Descargo de responsabilidad:

La presente hoja informativa ofrece información general y puede requerir alguna adaptación para ajustarse al ámbito de trabajo concreto y a la normativa que rige la actividad de otros profesionales sanitarios en cada país.

El proyecto del módulo educativo para otros profesionales sanitarios cuenta con el apoyo de **HALÉON**