

## ALIMENTACIÓN.

La CPI está estrechamente asociada con un consumo frecuente de carbohidratos fermentables, por lo que cualquier tipo de azúcar consumido con frecuencia puede ocasionar caries.

Por ello, se aconseja evitar toda fuente de azúcares refinados durante los primeros dos años de vida cuando el niño es más susceptible de establecer un proceso virulento de caries. Se debe informar y sugerir a los padres que eviten azúcares ocultos, presentes en la leche chocolatada, las galletas y la bollería, jugos industriales, pan de molde o pan blando, patatas fritas embolsadas, refrescos con azúcar, etc...

Se desaconseja de manera especial los azúcares entre comidas y los de consistencia pegajosa. Las recomendaciones actuales de una dieta saludable son compatibles con las sugeridas para mantener una buena salud oral.

Para reducir el riesgo de obesidad y caries dental, los nuevos protocolos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan que los niños y los adultos reduzcan la ingesta diaria de azúcares libres a menos del 10% del total de la ingesta energética diaria. La OMS, en su nuevo protocolo, menciona particularmente la fuerte asociación entre la ingesta de azúcares libres y la caries dental.



### Equivalencia entre azúcar moreno y azúcar blanco

Las recomendaciones principales son:

- ✓ Idealmente, la lactancia materna (LM) hasta el sexto mes. A partir de esa edad, seguir las indicaciones de la OMS respecto a la lactancia materna pero dejando bien claro que **se deben limpiar los dientes de los bebés después de cada toma del pecho**. En principio sería LM a demanda hasta los 6 meses de edad y complementaria hasta los 2

años de vida según la OMS o hasta que la madre y el niño lo deseen, acompañados de unos hábitos de higiene oral adecuados.

- ✓ No ofrecer azúcares refinados antes de los dos años de edad (golosinas, galletas, croissants, pan dulce, chocolates, helados, etc.).
- ✓ Intentar evitar la alimentación nocturna (biberón o pecho) a partir de la erupción del primer diente o, en su defecto, realizar la higiene bucal siempre después de las tomas.
- ✓ Evitar el uso del biberón con líquidos que no sean agua.
- ✓ Nunca mojar el chupete en líquidos azucarados, azúcar o miel.
- ✓ Eliminar alimentos con sacarosa entre comidas. De no ser posible, realizar la higiene bucal inmediatamente después.
- ✓ Reducir al máximo la ingesta de "**azúcares ocultos**": zumos industriales, bollería industrial (croissants, galletas), yogurts líquidos, pan de molde suave, patatas fritas, snacks dulces o salados, bebidas de cola, bebidas gaseosas, etc.
- ✓ Procurar evitar los "**alimentos azucarados**" y evitar los "**alimentos con azúcares añadidos**" (galletas, pan dulce, bollería industrial, zumos industriales, chocolates, helados, bebidas de cola, bebidas gaseosas, etc.), especialmente los primeros dos años de vida. Los zumos es mejor que sean exprimidos en casa pero, si ha de tomar zumos industriales se debería poner en un vaso la mitad de zumo y la otra mitad de agua.



Cantidad de terrones de azúcar en un alimento determinado

