

# Dieta y caries dental: Artículos esenciales y recomendaciones

**American Academy of Pediatric Dentistry.** Policy on Dietary Recommendations for infants, children and adolescents. 2017. Available at [aapd.org/globalassets/media/policy\\_guidelines/p\\_recdietary.pdf](http://aapd.org/globalassets/media/policy_guidelines/p_recdietary.pdf). Accessed Oct. 13, 2020.

**American Academy of Pediatrics.** Policy statement: Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012;129:e827-41.

**Heyman MB, Abrams SA.** Fruit juice in infants, children, and adolescents: current recommendations. *Pediatrics* 2017;139:e20170967.

**IAPD Bangkok.** Declaration: Early Childhood Caries. *Int J Paed Dent* 2019;29:384-6.

**Moynihan P.** Sugars and dental caries: evidence for setting a recommended threshold for intake. *Av. Nutr.* 2016;7:149-156.

**Schwendicke F, Thomson WM, Broadbent JM.** Effects of taxing sugar-sweetened beverages on caries and treatment costs. *J Dent Res* 2016;95:1327-33.

**Sheiham A, James WPT.** Diet and dental caries: the pivotal role of free sugars reemphasized. *J Dent Res* 2015;94:1341-47.

**Tham R, Bowatte G, Dharmage SC et al.** Breastfeeding and the risk of dental caries: A systematic review and meta-analysis. *Acta Paediatrica* 2015;104:62-84.

**Vos MB, Kaar JL, Welsh JA, Van Horn LV, et al.** Added sugars and cardiovascular risk in children. *Circulation* 2017;135:e1017-34.

**World Health Organization.** Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2015. Available at: "[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1)". Accessed Jan 4, 2020.

## Antecedentes

El consumo de azúcares libres (es decir, los azúcares añadidos a los alimentos y bebidas y los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de frutas y los concentrados de zumo de frutas), tiene una importancia fundamental para el desarrollo de la caries dental en los niños, así como para el riesgo de padecer en el futuro enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Las evidencia

proveniente de los estudios de cohortes muestran que la edad a la que se introduce el azúcar en el niño/la niña y la frecuencia de su consumo son factores críticos en relación con el riesgo de caries dental. Además, el consumo de alimentos y bebidas azucaradas durante el primer año de vida está fuertemente asociado a la incidencia de caries en los años siguientes.

## Recomendaciones de la IAPD

**1.** Según las Guías del Comité de Nutrición de la OMS, para reducir el riesgo de caries dental, la ingesta de azúcar debe ser inferior al 5% de la ingesta energética (menos de 16 gramos de azúcar ( 4 cucharaditas) al día para los niños de 4 a 8 años.

Recomendación basada en el consenso > Acuerdo global del 89%

**2.** La lactancia materna en la infancia puede proteger contra la caries dental, pero si continúa después de los 12 meses puede aumentar el riesgo de caries.

Recomendación basada en el consenso > Acuerdo global del 89%

**3.** No deben utilizarse biberones o recipientes cerrados para alimentar a los niños con bebidas con azúcar añadido (libre). Para evitar la alimentación durante la noche, no deben dejarse los biberones en la cuna.

Declaración basada en el consenso > Acuerdo global del 89%

**4.** Según la Academia Americana de Pediatría, los zumos de frutas tienen pocos beneficios nutricionales y no se recomiendan para los niños menores de un año. Para los niños de 1 a 3 años, la ingesta de zumo debe limitarse a no más de 120 ml al día; para los niños de 4 a 6 años, no más de 180 ml al día.

Recomendación basada en el consenso > Acuerdo global del 83%

**5.** Los profesionales de la odontología deben participar en los esfuerzos de promoción para reducir la cantidad y la alta frecuencia de la ingesta de alimentos y bebidas que contienen azúcar.

Declaración basada en el consenso > Acuerdo global del 100%