



## Análisis dietético: Preguntas para la entrevista (método de 24horas)

Od. Marcelo Alberto Iruretagoyena

1. **Desayuno:¿Qué bebe y que come?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
2. **¿Qué bebe, come o mastica entre el desayuno y el almuerzo?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
3. **Almuerzo:¿Qué bebe y que come?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
4. **¿Qué bebe, come o mastica entre el almuerzo y la merienda?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
5. **Merienda:¿Qué bebe y que come?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
6. **¿Qué bebe, come o mastica entre el la merienda y cena?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
7. **Cena:¿Qué bebe y que come?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
8. **¿Qué bebe, come o mastica después de cenar y antes de acostarse?**
  1. Azúcar: ¿Cuanta?
  2. ¿Cepilla sus dientes antes de acostarse?
9. **¿Qué bebe, come o mastica durante la noche si se despierta?**
  1. ¿Azúcar: ¿Cuánta?

La premisa de esta encuesta es *reducir la frecuencia diaria de ingesta de alimentos que producen caries dental*. Se llama frecuencia a la cantidad de veces que el paciente come el alimento cariogénico en el día; (24 horas). Esto es también conocido como momento de azúcar, porque los alimentos cariogénicos son ricos en esta sustancia.

Las preguntas del cuestionario determinan la cantidad de alimentos que el paciente come entre comidas (bocados) Si en todas estas preguntas contesta que come determinada comida que tiene azúcar, nuestro paciente tiene más de 5 momentos de azúcar entre comidas (24 horas) estaría en mayor riesgo de tener nuevas caries.

Entonces debe eliminar el azúcar de los bocados ó los bocados: *"Los bocados entre comidas que contengan azúcar deben ser menor a 3 en 24 horas"*

1. Puede sustituir los bocados con azúcar por bocados con endulcorantes. (bajas calorías, libre de azúcar)
2. Puede eliminar los bocados con azúcar de la dieta diaria, pero para que no tenga apetito entre las comidas, debe tener las cuatro comidas centrales del día más sustanciosas.

El profesional debe entender que una dieta saludable, es de difícil aceptación por parte de nuestros pacientes. Ellos no suelen asociar el riesgo de caries con los hidratos de carbono fermentables (azúcar). Solo la repetición de la información, sobre la dieta saludable y sus beneficios futuros, puede cambiar un hábito alimenticio.