

¿Cómo puede usted evaluar su dieta diaria?

Od. Marcelo A. Iruretagoyena

Para ello le daremos un instructivo de análisis de dieta. Conteste por favor las preguntas siguientes:

1. Desayuno: ¿Qué bebe y que come?
 - a. Azúcar: ¿Cuanta?
 - b. ¿Qué bebe, come o mastica entre el desayuno y el almuerzo?
 - c. Azúcar: ¿Cuanta?
2. Almuerzo: ¿Qué bebe y que come?
 - a. Azúcar: ¿Cuanta?
 - b. ¿Qué bebe, come o mastica entre el almuerzo y la merienda?
 - c. Azúcar: ¿Cuanta?
3. Merienda: ¿Qué bebe y que come?
 - a. Azúcar: ¿Cuanta?
 - b. ¿Qué bebe, come o mastica entre la merienda y cena?
 - c. Azúcar: ¿Cuanta?
4. Cena: ¿Qué bebe y que come?
 - a. Azúcar: ¿Cuanta?
 - b. ¿Qué bebe, come o mastica después de cenar y antes de acostarse?
 - c. Azúcar: ¿Cuanta?
 - d. ¿Cepilla sus dientes antes de acostarse?
5. ¿Qué bebe, come o mastica durante la noche si se despierta?
 - c. Azúcar: ¿Cuanta?

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 come el alimento cariogénico en el día. Que **no debe ser más de cuatro (4) veces durante el día**. Esto es también conocido como momento de azúcar, porque los alimentos cariogénicos son ricos en esta sustancia.

Las preguntas en el punto “c” del cuestionario determinan la cantidad de alimentos que usted come entre comidas. Si en todas estas preguntas contesta que come determinada comida que tiene azúcar, usted es un paciente de alto riesgo de caries. Entonces debe eliminar todos los bocados que come entre comidas (respuestas a las preguntas en el ítem “c”), pero para que no tenga hambre entre las comidas, debe tener las cuatro comidas centrales del día más sustanciosas.

No olvide cepillarse los dientes periódicamente todos los días con una pasta dental que tenga 1500 partes por millón de flúor. Es aconsejable que el cepillado dure como mínimos tres minutos y se realice después de la cena, en este caso antes de irse a dormir.