LITORALPRESS

Fecha: 21-03-2026
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: **Los alimentos que ayudan a combatir las caries**

Pág. : 4
Cm2: 766,9
VPE: $ 7.630.275

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

NUTRICIÓN SALUDABLE

Los alimentos que ayudan a combatir las caries

Además de cepillarse bien y evitar mucho dulce, hay otro factor que sirve para prevenir esta dolorosa enfermedad: la nutrición. Una dieta protagonizada por ciertos productos mantiene la boca más lista para enfrentar a la Streptococcus mutans, la principal bacteria de la caries.

Por: Cristóbal Bley

Las caries es la enfermedad no transmisible más común en el mundo: de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), los dientes de unas 2,5 mil millones de personas la sufren, casi el 30% de la población global. Cuatro de cada cinco son adultos.

No se trata, como lo saben quienes las han padecido, de una molestia puntual ni de un dolor esporádico: la caries puede provocar graves limitaciones físicas, que van desde problemas para comer hasta la imposibilidad de dormir y hablar o severas dificultades para respirar. Se estima que las pérdidas en productividad asociadas a la caries rondan los 323 mil millones de dólares anuales.

Históricamente, la estrategia para prevenirla ha tenido dos grandes flancos: la higiene, con el cepillado frecuente como bandera y el uso de hilo dental su principal escudero; y la limitación de dulces y azúcares libres, principal insumo de la *Streptococcus mutans*, la bacteria que lidera la formación de las caries. También algunas políticas públicas, como la fluorización del agua potable, que ayuda a disminuir su aparición.

Pero en las campañas poco se habla de los alimentos que sí conviene comer para evitar que la caries se presente en nuestra boca. Sabemos de sobra que mucho chocolate, demasiadas calugas o tanta bebida es lo mejor que le puede pasar a la placa bacteriana, pues "los microorganismos toman estos azúcares, los fermentan y producen ácidos que desmineralizan los dientes", como explica la cirujana dentista Valeria Rojas, especialista en Cariología y académica de Odontología en la Universidad Finis Terrae. Con el esmalte dental debilitado, las bacterias avanzan formando esos dolorosos surcos que conocemos como caries.

2.500 millones

de personas en el mundo tienen caries según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

323 mil millones

de dólares al año se pierden en productividad en el mundo a causa de las caries.

Poco se habla, en cambio, de que hay alimentos que además de no promover las caries, ya que no tienen azúcares libres ni añadidas, también mejoran la salud bucal y evitan que, si llegamos a comer dulces, corramos menos riesgo de que se presenten en nuestras muelas.

"Históricamente se ha puesto más foco en la higiene porque es una medida directa y fácil de enseñar", opina María Paz Pinedo, coordinadora dental de la Clínica Colonial. "Modificar los hábitos alimenticios, en cambio, es un trabajo un poco más difícil. Sin embargo, sabemos que la alimentación cumple un rol igual de importante en la salud bucal".

"En la formación odontológica no se profundiza mucho en la nutrición", agrega Rojas. "Por ejemplo, nunca hemos trabajado en conjunto con nutricionistas o

HIDRATACIÓN: CLAVE PARA LA SALUD BUCAL

En la batalla contra las caries, la saliva es el arma principal que tiene nuestro organismo. "Actúa como un mecanismo de defensa natural, ayudando a neutralizar los ácidos, mantener un pH más equilibrado y arrastrar restos de alimentos", explica María Paz Pinedo, coordinadora dental de la Clínica Colonial. "Es nuestra primera barrera natural para la caries dental", complementa la cirujana dentista Valeria Rojas. "La saliva, cuando está sana, tiene un pH cercano a la neutralidad que ayuda a evitar la acidez y que las bacterias se reproduzcan. La gente con hiposalivación, o bajo flujo salival, está en riesgo permanente de tener caries".

Y el mejor combustible para mantener una saliva en buena forma es la hidratación. Pero no con bebidas, jugos o energéticas, sino que con agua potable. "Es uno de los pilares fundamentales", dice Rojas. "Además de promover una salivación abundante, tiene el pH neutro, produce un efecto de arrastre con los restos de comida en la boca y, por si fuera poco, en Chile el agua de la llave tiene flúor, mineral clave para prevenir las caries".

Otros bebestibles que también colaboran son el té, especialmente el verde, que contiene catequinas con propiedades antibacterianas, que ayudan a controlar la placa y proteger las encías.

Por último, si se va a comer algo dulce, mejor hacerlo en el contexto de una comida principal, como el desayuno o el almuerzo, pues al consumirlos junto con las comidas, hay mayor producción de saliva, que ayuda a neutralizar los ácidos y disminuir el riesgo de caries. "Y al existir más tiempo entre una comida y otra, damos espacio para que la saliva haga su trabajo", dice Pinedo.

LITORALPRESS

Fecha: 21-03-2026
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: **Los alimentos que ayudan a combatir las caries**

Pág. : 5
Cm2: 371,8
VPE: $ 3.699.413

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

nutriólogos. Pero ahora nos dimos cuenta de que siempre tendría que haber sido así".

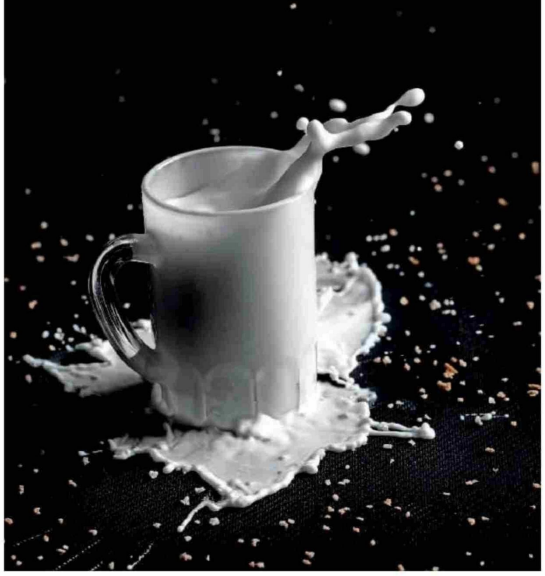
Fibra, proteínas y lácteos

Es que tan relevante como evitar el consumo de golosinas o no echarle tanta azúcar al té es mantener una dieta rica en frutas, verduras y frutos secos, llenos de las vitaminas y minerales que fortalecen el esmalte dental. Como la espinaca, el brócoli u otros vegetales verdes, altos en calcio y magnesio, dos nutrientes elementales para la remineralización de los dientes.

También frutas y verduras crujientes y fibrosas, como el apio, "la manzana o la zanahoria, que estimulan la salivación y ayudan a limpiar mecánicamente los dientes", dice Pinedo. Al tener que masticarlos más, generan un efecto de arrastre con los restos de comida que quedan en la boca, una especie de precepillado que mantiene a los dientes con menos residuos.

"Recientemente se ha visto que las proteínas y las grasas insaturadas, como las que están en el aceite de oliva, los frutos secos, la palta o el pescado, tienen beneficios en la salud bucal", aporta Rojas. "Las proteínas ayudarían a elevar el pH de la boca, contrarrestando el efecto de los carbohidratos, mientras que las grasas no saturadas tendrían un efecto antibacteriano al alterar algunos procesos metabólicos de los microorganismos".

Frutos secos como las almendras, las nueces o el maní también poseen altos niveles de calcio y magnesio, mientras que los pescados, especialmente los llamados azules —como el jurel, el salmón o el atún—, son ricos en vitamina D, clave para absorber el calcio y mantener firmes las encías y dientes.

IMPORTANCIA DE LA LECHE EN LA PROTECCIÓN DENTAL

Pero los alimentos cariostáticos —es decir, que protegen contra las caries— por excelencia son los lácteos. Consumidos con moderación, la leche, el queso y el yogur natural consiguen remineralizar el esmalte gracias a su alto aporte en fósforo y caseína. Se ha demostrado que si una porción de dulce, como una torta, se acompaña de un vaso de leche —sin azúcar, por supuesto—, el proceso cariogénico se neutraliza.