



Brush Up on Oral Health

Julio de 2018

- El azúcar y la salud oral de los niños
 - Es importante la frecuencia con la que los niños consumen alimentos y bebidas con azúcar durante el día
 - Encontrar el azúcar oculto
 - Consejos para ayudar a los padres a limitar el consumo de azúcar de sus hijos
- Rincón del cocinero: Estrellas de sandía

¿Sabía usted?

- En promedio, los niños en los Estados Unidos consumen 19 cucharaditas de azúcar agregada por día.
- A los niños menores de 2 años no se les debe dar alimentos o bebidas con azúcar agregada.
- A los niños mayores de 2 años no se les debe dar alimentos o bebidas con más de 6 cucharaditas de azúcar agregada por día.



El azúcar y la salud oral de los niños

Los niños que consumen alimentos y bebidas que contienen azúcar natural o agregada con frecuencia (por ejemplo, cada hora) durante el día tienen más probabilidades de desarrollar caries que los niños que consumen azúcar con menos frecuencia. Los padres y el personal de Head Start pueden no saber que muchos de los alimentos y bebidas que les dan a los niños contienen azúcar.

Este número de *Brush Up on Oral Health* trata sobre el azúcar. Describe cómo el consumo de alimentos y bebidas que contienen azúcar con frecuencia durante el día aumenta el riesgo de desarrollar caries. Brinda información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos para identificar el azúcar oculto en los productos y consejos para que el personal de Head Start

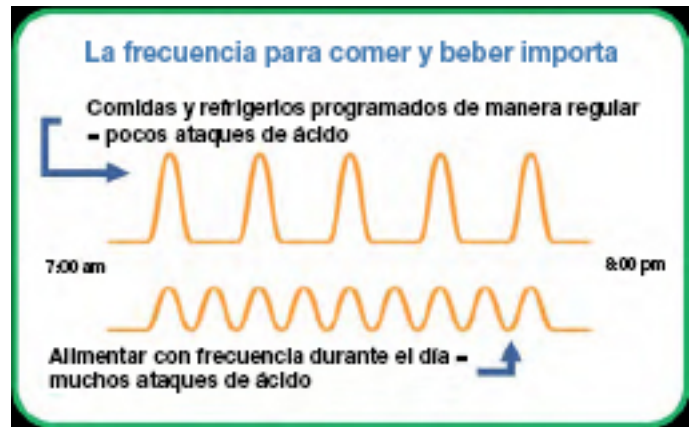
También brinda una receta para un refrigerio saludable que se puede preparar en el aula de Head Start o en el hogar.

Es importante la frecuencia con la que los niños consumen alimentos y bebidas con azúcar durante el día

El azúcar juega un papel importante en la caries dental. (Consulte el número de **abril de 2013** de **Brush Up on Oral Health** para más información sobre las caries.) La mayoría de los alimentos, como la leche y los productos lácteos, la fruta, vegetales, granos y alimentos procesados y preparados, contienen azúcar.

La bacteria que causa las caries descompone los alimentos y las bebidas que contienen azúcar y forma ácido. Cada vez que una persona consume alimentos o bebidas que contienen azúcar, tiene ácido en la boca durante 20 a 40 minutos. Los niños que reciben alimentos y refrigerios en el horario programado tienen menos riesgo de desarrollar caries que los niños que reciben alimentos con frecuencia durante el día.

Los picos que se muestran en el gráfico superior (comidas y refrigerios programados regularmente = menos ataques de ácido) indican que el ácido se encuentra en la boca del niño cinco veces durante el día, por un total de un poco más de 1½ horas. Los picos que se muestran en el gráfico inferior (alimentos frecuentes durante el día = muchos ataques de ácido) indican que el ácido se encuentra en la boca del niño nueve veces durante el día, por un total de 3 horas (aproximadamente el doble en comparación con los niños que reciben alimentos y refrigerios en horarios programados). Si un niño consume alimentos y bebidas que contienen azúcar con frecuencia, con el correr del tiempo, el niño tiene más probabilidades de desarrollar caries.



Encontrar el azúcar oculto

Muchos alimentos y bebidas contienen azúcar agregada. El azúcar en los alimentos puede tener muchos nombres diferentes. El mejor lugar para verificar el contenido de azúcar es en la lista de ingredientes en la etiqueta del alimento. Busque palabras como:

- Azúcar de remolacha
- Azúcar morena
- Azúcar de caña
- Edulcorantes de maíz
- Jarabe de maíz
- Jugo de caña
- Jarabe de maíz con alto contenido de fructosa
- Miel
- Jarabe de malta
- Jarabe de arce
- Melaza
- Azúcar cruda
- Azúcar blanca

Ingredientes: Avena integral (incluye salvado de avena), **azúcar**, almidón de maíz modificado, **miel**, **jarabe de azúcar morena**, sal, fosfato tripotásico, aceite de canola y/o salvado de arroz, saborizante de almendras naturales, vitamina E (tocoferoles mezclados) agregados para preservar la fescura

Consejos para ayudar a los padres a limitar el consumo de azúcar de sus hijos

El personal de Head Start puede ayudar a prevenir las caries enseñando a los padres sobre el azúcar oculto en los alimentos y las bebidas y sobre los hábitos de comida y alimentación que pueden reducir el riesgo del niño de desarrollar caries.

- Explique a los padres el papel que tiene el azúcar en el proceso de las caries y que la frecuencia con la que un niño consume alimentos y bebidas que contienen azúcar puede marcar una gran diferencia.
- Muestre a los padres cómo identificar el azúcar que figuran en las etiquetas de los ingredientes.
- Trabaje con los padres para establecer un cronograma para servir comidas y refrigerios. Aliente a los padres a no alimentar a los niños comidas o bebidas durante el día, especialmente los que contienen azúcar natural o agregada.

Rincón del cocinero: Estrellas de sandía

Aquí hay un refrigerio delicioso y saludable que los niños pueden preparar en un aula de Head Start o en el hogar con sus familias.

Ingredientes

- 1 sandía pequeña sin semillas
- 1 taza de queso cottage con bajo contenido de grasas
- ½ taza de arándanos



Instrucciones

1. Cortar la sandía en rodajas de ½ pulgadas, luego usar un cortador de galletas con forma de estrella para cortar las rodajas y formar estrellas.
2. Colocar sobre cada estrella una cucharadita de queso cottage.
3. Colocar un arándano arriba del queso cottage.

Rinde 10-12 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe cortar los ingredientes.

Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este número, así como sus sugerencias para futuras publicaciones. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o vea todos los números de [Brush Up on Oral Health](#) en el Centro de Aprendizaje y Conocimientos de la Primera Infancia.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #U44MC30806 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

Esta publicación es de dominio público, y ninguna persona u organización puede reclamar derechos de autor.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness