

Pautas alimentarias en personas portadoras de ortodoncia



La masticación de determinados alimentos, como frutos secos, carnes, frutas, hortalizas frescas y otros alimentos de textura dura o gomosa, puede resultar incómoda para los portadores de ortodoncia, ya que son susceptibles a la deformación y/o desprendimiento de la aparatología ortodóntica. Es por ello que en muchas ocasiones estos alimentos son retirados provisionalmente de la alimentación habitual, algo que podría comportar una reducción de la ingesta de vitaminas, minerales y fibras.

Recomendaciones:

- Es conveniente pelar las piezas de fruta y otros vegetales.
- Cortar las frutas y hortalizas en pequeños trozos y en sentido perpendicular a las fibras facilitará su masticación.¹
- Realizar lo mismo con las carnes y cortarlas en pequeños trozos.
- Se deberán evitar alimentos como los caramelos masticables o los chicles, ya que pueden pegarse a los aparatos.¹
- Triturar los frutos secos antes de incluirlos en los distintos platos.

Por lo general, los aparatos suelen estar bien fijados a las piezas dentales, pero hay que tener especial cuidado con los alimentos muy duros, ya que podrían mover la sujeción y afectar al resultado del tratamiento de ortodoncia.¹ Cuanto más blandos, triturados o más pequeños sean los trozos, mejor.

En ocasiones, los aparatos de ortodoncia podrían rozar la mucosa oral y facilitar la presencia de ulceraciones como llagas o aftas.¹ En estos casos es importante minimizar las molestias. Para ello, se recomienda:

- Evitar los alimentos ácidos (frutas cítricas, piña, tomate, vinagre).^{1,2}
- Evitar los alimentos duros.²
- Procurar no consumir bebidas alcohólicas.
- No tomar bebidas o alimentos excesivamente calientes.²
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina A (lácteos, huevos) y en betacarotenos, porque ayudan a regenerar la mucosa.

Los primeros días en que se produce el proceso de adaptación a los aparatos de ortodoncia se recomienda recurrir a una "dieta blanda"² basada en alimentos como leche, yogur, sémola, patata, pasta, pan de molde, pollo o carne magra hervidos, jamón dulce, pescado, tortilla, huevo pasado por agua y galletas mojadas en leche.²

La prevención de la salud de nuestra boca siempre ha de ser nuestro objetivo principal. Para ello es aconsejable seguir una dieta equilibrada y variada y mantener una completa higiene bucal.

Bibliografía:

1. Zona Ortodoncia.com. Portal de orientación al paciente de ortodoncia. Alimentación y ortodoncia. Disponible en: http://www.zonaortodoncia.com/riesgos_alimentacion.htm (fecha de acceso:5/4/2011).
2. Cervera P, Clapes J, Rigolfas R. Alimentación y dietoterapia. 4ª ed. Madrid: McGraw-Hill; 2004. p. 277-9.