



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ODONTOLOGÍA**

“Validación de un instrumento sobre hábitos alimenticios en salud oral”

Trabajo de Titulación para optar al título de Odontóloga

Autor:

Zapata Peña Gabriela Lisbeth

Tutor:

PhD. Dennys Vladimir Tenelanda López

Riobamba, Ecuador. 2024

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, Gabriela Lisbeth Zapata Peña, con cédula de ciudadanía 1724962145, autora del trabajo de investigación titulado: “Validación de un instrumento sobre hábitos alimenticios en salud oral”, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de enero de 2024.



Gabriela Lisbeth Zapata Peña

C.I: 1724962145

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado del trabajo de investigación “Validación de un instrumento sobre hábitos alimenticios en salud oral”, presentado por Gabriela Lisbeth Zapata Peña, con cédula de identidad número 1724962145, emitimos el DICTAMEN FAVORABLE, conducente a la APROBACIÓN de la titulación. Certificamos haber revisado y evaluado el trabajo de investigación y cumplida la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 22 de enero de 2024.

Dra. Blanca Cecilia Badillo Conde

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Dra. Kathy Marilou Llori Otero

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



PhD. Dennys Vladimir Tenelanda López

TUTOR



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación “Validación de un instrumento sobre hábitos alimenticios en salud oral” por Gabriela Lisbeth Zapata Peña, con cédula de identidad número 1724962145, bajo la tutoría de PhD. Dennys Vladimir Tenelanda López; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, 25 de enero de 2024

Presidente del Tribunal de Grado
Dr. Carlos Alberto Albán Hurtado



Miembro del Tribunal de Grado
Dra. Blanca Cecilia Badillo Conde



Miembro del Tribunal de Grado
Dra. Kathy Marilou Llori Otero





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID

Ext. 1133

Riobamba 22 de diciembre del 2023
Oficio N°219-2023-2S-URKUND-CID-2024

Dr. Carlos Alberto Albán Hurtado
DIRECTOR CARRERA DE ODONTOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por el **Dr. Dennys Vladimir Tenelanda López**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N°1165-D-FCS-ACADÉMICO-UNACH-2023, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	1165-D-FCS-13-12-2023	Validación de un instrumento sobre hábitos alimenticios en salud oral	Zapata Peña Gabriela Lisbeth	10	x	

Atentamente,



PhD. Francisco Javier Ustáriz Fajardo
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Vinicio Moreno – Decano FCS

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación va dedicado en primer lugar a Dios, por brindarme inteligencia y valentía necesaria en toda esta trayectoria universitaria. A mis padres; Alcistar Zapata y Nancy Peña ya que son los pilares fundamentales en mi vida, les agradezco inmensamente por su apoyo incondicional en mi carrera, por nunca dejarme sola, sin ellos no hubiera sido posible este logro, a mis hermanas Verónica y Milena les agradezco por siempre estar para mí, a mi abuelita querida Carmelina por ese amor tan lindo y sus palabras que me alentaban para seguir adelante, a mis lindas sobrinas Keylita y Emy, las amo con todo mi corazón y a toda mi familia por siempre estar pendiente.

A mis queridos docentes, que en mi trayectoria universitaria formaron parte de mi educación, por brindarme sus conocimientos y permitir mi desarrollo para este nuevo ciclo profesional. A todas las personas que sientan alegría por mi logro y a cada uno de ustedes quienes harán uso de este trabajo investigativo hecho con todo el amor y esfuerzo.

Gabriela Lisbeth Zapata Peña

AGRADECIMIENTO

A mi querida Universidad Nacional de Chimborazo por confiar en mi desde un inicio, por darme la oportunidad de formar parte de esta familia. Un eterno agradecimiento a mi tutor PhD. Dennys Vladimir Tenelanda Lopez quien fue mi eje fundamental en este proyecto de investigación por brindarme su apoyo y compartir sus conocimientos. De igual manera agradezco a los docentes de mi carrera “Odontología” quienes durante mi proceso de aprendizaje fueron nutriéndome con sus conocimientos, gracias a esto ahora puedo decir que estoy lista para emprender un nuevo camino.

Gabriela Lisbeth Zapata Peña

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO.....	
1. INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	16
1.2 JUSTIFICACIÓN	18
1.3 OBJETIVOS	19
1.3.1 General.....	19
1.3.2 Específicos.....	19
2. MARCO TEÓRICO	20
2.1 Nutrición	20
2.2 Alimentación.....	20
2.2.1 Alimentos importantes.....	20
2.3 Hábitos Alimenticios	21
2.4 Clasificación de los alimentos	21
2.4.1 Alimentos cariostáticos.....	21
2.4.2 Alimentos Cariogénicos	22
2.4.3 Factores que influyen en la cariogenia de los alimentos	23
2.5 Salud	24
2.6 Salud oral	24
2.7 Enfermedades bucodentales.....	24
2.7.1 Caries dental	25

2.7.2	Gingivitis	26
2.7.3	Periodontitis.....	26
3.	METODOLOGIA.....	27
3.1.1	Tipo de Investigación	27
3.1.2	Diseño de Investigación.....	27
3.1.3	Técnica de recolección de Datos	27
3.1.4	Población de estudio y tamaño de muestra.....	27
3.1.5	Criterios de selección estudiantes muestra piloto.....	27
3.1.6	Criterios de selección expertos evaluadores	27
3.1.7	Proceso de validación del instrumento	28
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
4.1	Resultados	30
4.2	DISCUSIÓN	35
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	37
5.1	Conclusiones	37
5.2	Recomendaciones	38
6.	BIBLIOGRÁFIA	39
7.	ANEXOS	45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentos Importantes	20
Tabla 2. Alfa de Cronbach prepilotaje.....	30
Tabla 3. Sugerencia de Expertos	31
Tabla 4. Prueba V de Aiken.....	33
Tabla 5. Prueba Binomial	33
Tabla 6. Alfa de Cronbach pilotaje.....	34

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Alimentos Cariostáticos	22
Gráfico 2. Alimentos Cariogénicos	23

RESUMEN

El contar con instrumentos de recolección de datos validados para medir y evaluar el impacto de hábitos alimenticios y nutrición en salud oral es de suma importancia. Esta investigación tuvo como objetivo validar un instrumento sobre hábitos alimenticios en la salud oral en adolescentes. La metodología aplicada en este estudio fue de tipo descriptiva, cuantitativa de corte transversal. La población de estudio estuvo conformada por 6 expertos evaluadores y 200 estudiantes para el pilotaje correspondiente. Los resultados demostraron que el instrumento obtuvo el valor de 0,01937934 en la prueba binomial y 0,961689815 en la V de Aiken; así como, 0,801 en el alfa de Cronbach final. Se concluye que el instrumento de recolección de datos desarrollado sobre hábitos alimenticios mostró una buena consistencia interna y confiabilidad en su diseño.

Palabras claves: hábitos alimenticios, salud oral, validación, instrumento de recolección de datos.

ABSTRACT

Validated data collection instruments are essential to measure and evaluate the impact of eating habits and nutrition on oral health is of utmost importance. This research aimed to validate an instrument for collecting data on eating habits in oral health in adolescents. The methodology applied in this study was descriptive, quantitative, and cross-sectional. The study population was made up of 6 expert evaluators and 200 students for the corresponding piloting. The results showed that the instrument obtained the value of 0.01937934 in the binomial test and 0.961689815 in Aiken's V, as well as 0.801 in the final Cronbach's alpha. It is concluded that the data collection instrument developed on eating habits showed good internal consistency and reliability in its design.

Keywords: eating habits, oral health, validation, data collection instrument.

Reviewed by:



PhD. Dennys Vladimir Tenelanda López
PROFESSOR OF EFL
C.c. 0603342189

CAPÍTULO I.

1. INTRODUCCIÓN

El tipo de alimentación se ve reflejada de distintas formas en nuestra calidad de vida porque se ha podido relacionar en parte a ciertas patologías presentes en la cavidad oral, pues muchas de las veces no estamos conscientes de los alimentos que consumimos siendo así un tema de mucha importancia.(1)

La dieta o también llamada régimen de alimentación es considerada en la actualidad un determinante de riesgo para la salud si el mismo es deficiente, se menciona que tiene incidencia en el deterioro del estado de ciertas afecciones, como ejemplo una dieta alta en cariogénicos afecta dientes, encías y deriva a diversas enfermedades. (2)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud oral, es el principal indicador de salud, bienestar y calidad de vida. En su informe mundial sobre el estado de la salud bucodental, la OMS estableció que cerca de 3500 millones de personas se ven afectadas por las enfermedades bucodentales en todo el mundo. (3)

Las afecciones relacionadas con la salud bucal representan un desafío global en términos de salud pública, siendo especialmente comunes en naciones con recursos económicos limitados. Además, estas problemáticas tienen un notable efecto en la economía debido a los gastos asociados para su tratamiento. Es importante destacar que hay grupos poblacionales con condiciones socioeconómicas particulares que muestran una mayor vulnerabilidad ante estas afecciones. (4)

La falta o el exceso de ingesta nutricional tienen una relación compleja con la salud de la cavidad oral. Existe una conexión significativa entre la nutrición y el bienestar bucal. La insuficiencia en el estado de nutrición puede afectar negativamente la salud de la boca, mientras que, por otro lado, la mala salud bucal podría alterar los hábitos alimenticios de la persona y dar lugar a problemas de desnutrición. (5)

Según ciertos estudios, se sugiere que tener una mala salud oral aumenta la probabilidad de padecer diversas enfermedades crónicas. Por ejemplo, existe una conexión entre las

enfermedades periodontales y afecciones como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y ciertos tipos de cáncer. La mayoría de los alimentos y bebidas que consumimos contienen carbohidratos que pueden ser fermentados por las bacterias presentes en nuestra boca. Cuando estos carbohidratos interactúan con las bacterias, estas los convierten en ácidos, lo que puede tener un impacto negativo en la salud de los dientes y las encías.(5)

1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Nuestro cuerpo es una máquina compleja. Los alimentos que elegimos y la frecuencia con la que los consumimos pueden afectar nuestra salud general y también la salud de dientes y encías. Consumir muchos refrescos azucarados, bebidas de frutas con azúcar o refrigerios que no aportan nutrientes, podría estar en riesgo de sufrir caries. La caries dental es la enfermedad infantil crónica más común, pero la buena noticia es que es totalmente prevenible. (6)

Los malos hábitos alimenticios se han relacionado directamente como factor de riesgo para padecer diferentes enfermedades crónicas, que a su vez se asocian con algunas patologías de la cavidad bucal. El desarrollo de la caries a veces está relacionado con la interacción que se produce entre los hábitos alimenticios inadecuados, la cantidad de nutrientes en los alimentos, los malos hábitos de higiene bucal y un alto nivel de placa bacteriana. (7)

En un estudio relacionado al consumo de dulces, no hubo evidencia de asociación entre el consumo de dulces y la caries ($p > 0,05$); sin embargo, en un estudio presentado por Sheiham y James, el índice CPOD provocado por el consumo de golosinas fue de 2,5, estableciendo un parámetro de riesgo moderado de su población de estudio. Consumo de leche ($p > 0,05$) no mostró una asociación estadísticamente significativa entre las variables. Si bien la carne, el pescado y la papa son alimentos cariostáticos, no mostraron relación con el índice de caries ($p > 0,05$), debido al bajo potencial cariogénico de estos alimentos.(7)

En una investigación realizada por Mestaghanmi *et al.* (8), mencionan que el 92% de los estudiantes reportan consumir bebidas azucaradas al menos una vez al día y el 8% al menos 3 veces al día. De hecho, con cada ingesta de azúcar, el pH disminuye en 5 minutos y persiste por debajo del umbral crítico de 5,5 y luego aumenta el pH después de 20 minutos.

Las exposiciones al azúcar por largos períodos de tiempo provocarán una acidez continua; esto disminuye la eficacia de la capacidad amortiguadora de la saliva. Sin embargo, el consumo de bebidas durante las comidas es generalmente bajo (39,58%). Así, el 18,06% de los estudiantes está acostumbrado a consumir refrescos y el 9,24% consume jugos. Está claramente establecido que los alimentos con carbohidratos juegan un papel

importante en los mecanismos de formación de caries: su acción cariogénica se ejerce directamente sobre la superficie de los dientes. (9)

En la actualidad existen algunos instrumentos que sirven para obtener información sobre hábitos alimenticios tales como (10) (11) (12), sin embargo, estos cuestionarios recogen información de manera general y netamente cualitativo.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Existen cuestionarios que recogen información sobre hábitos alimenticios, pero estos no dan un rango donde se establezca el tipo de alimentación y que además cumpla la con las expectativas del investigador. Sabemos que todo estudio sobre dieta implica una investigación de tipo sociocultural, por lo tanto, la realización de una encuesta incursiona en comportamientos que muchas personas o familias reservan con cierto celo. Esto ha ocasionado gran interés e importancia en la población investigativa para detectar cuáles son los hábitos alimenticios de la población y que repercuta directamente en la salud oral.

Realizar esta investigación con análisis previos acerca del tema tratado, nos apoya a obtener información importante, necesaria y válida para toda la población. Se pretende obtener información útil para la organización y experiencia odontológica y las futuras investigaciones mediante artículos libros y otras herramientas.

La investigación de este tema se realizó principalmente con el propósito de mantener una salud de calidad teniendo como beneficiarios directos a los profesionales de la salud especialmente aquellos que se dedican a realizar campañas de promoción y prevención de la salud, docentes universitarios, estudiantes de la carrera de Odontología del país, los beneficiarios indirectos son las personas en general a las que se les aplique este cuestionario.

Es viable la realización de este trabajo de investigación ya que el investigador o en este asunto el alumno tiene el conocimiento, respaldo científico necesario y el apoyo del docente tutor respectivo quien conoce y domina el presente tema tratado en esta investigación; de la misma manera se puede realizar desde el lugar de perspectiva sustentable económico ya que los gastos necesarios pueden ser cubiertos, se tienen todos los medios necesarios y con conveniente lapso de tiempo para la elaboración de la indagación correcta.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 General

Validar un instrumento sobre hábitos alimenticios en la salud oral en adolescentes.

1.3.2 Específicos

- Determinar los principales hábitos alimenticios que pueden influir en la salud oral.
- Estructurar un cuestionario objetivo con preguntas relacionadas a los hábitos alimenticios en la salud oral.
- Aplicar el método DELPHI para la validación de instrumentos.

CAPÍTULO II.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Nutrición

La nutrición es el campo de estudio que examina los alimentos y sus componentes nutritivos, explorando también su relación con la salud y la enfermedad. Además, investiga el proceso mediante el cual el organismo adquiere, procesa, absorbe, transporta, utiliza y elimina las sustancias no necesarias, considerando las posibles implicaciones sociales, económicas y culturales. (13)

2.2 Alimentación

La alimentación tiene un impacto directo en la salud de los dientes y la mucosa oral. Por lo tanto, debemos tener en cuenta todos los aspectos que influyen en la capacidad de un alimento para causar caries dental y en los comportamientos poco saludables de una población, ya que esto juega un papel crucial en la salud bucal. Los alimentos son sustancias que los seres vivos obtienen del entorno para satisfacer las necesidades de su organismo (14)

2.2.1 Alimentos importantes

Una alimentación adecuada se logra al ingerir alimentos ricos en minerales, vitaminas, grasas, carbohidratos y proteínas, lo cual contribuye a mejorar la salud en general, incluyendo el bienestar del sistema estomatognático, que comprende los dientes y las encías. En contraste, es importante limitar el consumo de alimentos con alto contenido de sacarosa y carbohidratos para prevenir la fermentación que se produce debido a los azúcares y ácidos que se forman en la placa bacteriana. (15)

Tabla 1. Alimentos Importantes

Carbohidratos Son la mejor fuente para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.	Grasas Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.
Fibra Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	Proteínas Son la materia prima de las células y tejidos y producen hormonas y otras sustancias activas.

Vitaminas	Minerales
Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.	Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

2.3 Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios son las acciones repetitivas que una persona realiza en su alimentación, y estos hábitos pueden verse influenciados por diversos factores como el entorno, las personas cercanas, la situación económica y el conocimiento sobre la nutrición de los alimentos. Está comprobado que los malos hábitos alimenticios están estrechamente relacionados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, algunas de las cuales también pueden afectar la salud bucal. La formación de caries, en particular, puede estar vinculada a la interacción entre hábitos alimentarios inapropiados, la composición nutricional de los alimentos, prácticas deficientes de higiene bucal y la presencia de una alta cantidad de placa bacteriana.(16)

Asimismo, es importante resaltar que los alimentos que contienen azúcares, almidón y carbohidratos fermentables son los principales contribuyentes a enfermedades como caries, gingivitis, periodontitis. Los hábitos alimenticios desempeñan un papel fundamental, ya que pueden ser el factor principal tanto en la causa como en la prevención de estas enfermedades.(17)

Se los puede clasificar como:

- Perjudiciales: desde la perspectiva de la salud por estar asociados con el riesgo de padecer enfermedades tanto agudas como crónicas.
- Beneficiosos: por promover un mejor estado de salud.

2.4 Clasificación de los alimentos

2.4.1 Alimentos cariostáticos

Son los alimentos que no favorecen al desarrollo de las caries, no logran ser metabolizados por los microorganismos en el biofilm de modo que no causan una bajada en el pH salival dentro de los 30 minutos. Algunos ejemplos que podemos mencionar son: verduras, pescado,

carne, aves, huevos, grasas y goma de mascar sin azúcar. Estos alimentos forman una capa protectora para el esmalte dental y ayudan a neutralizar los ácidos formados por las bacterias en la placa.(18)

Gráfico 1. Alimentos Cariostáticos



Adicionalmente podemos encontrar entre los alimentos cariostáticos a los lácteos (leche, queso, yogurt) pero deben contener un nivel de azúcar bajo, ya que si lo consumen regularmente estos llegarían a ser altamente cariogénicos. Los alimentos cariostáticos no contribuyen al daño dental, ya que no son propensos a ser metabolizados por los microorganismos bucales y, por lo tanto, no provocan una reducción del pH en la saliva.(19)

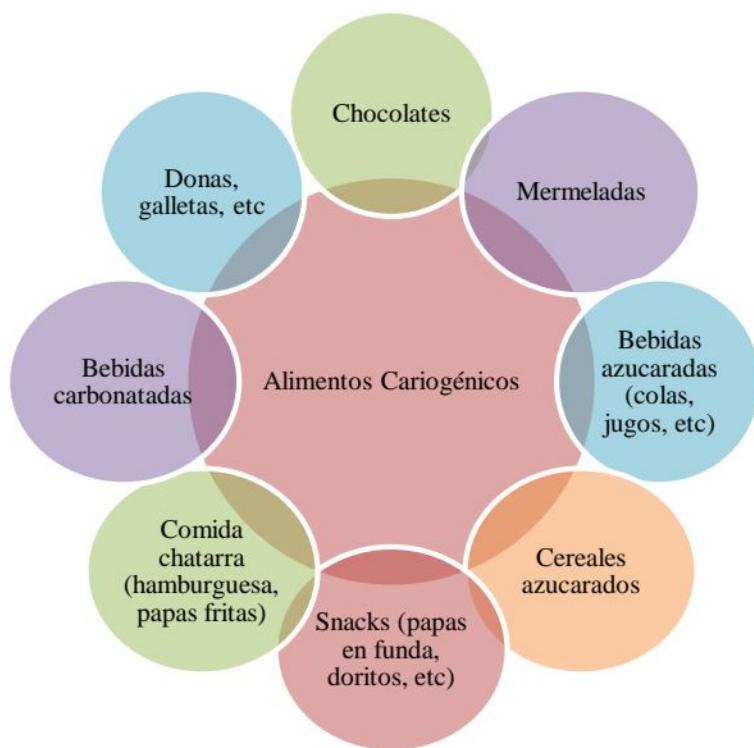
2.4.2 Alimentos Cariogénicos

Son aquellos que tienen la capacidad de estimular la aparición de caries dental, generalmente debido a la presencia de carbohidratos fermentables que pueden disminuir el pH de la saliva a 5.5 o menos, dando inicio al proceso de caries al interactuar con las bacterias en la boca. Estos mayormente consisten en elementos ricos en azúcares y almidones que promueven el desarrollo de caries dentales. (20,21)

Estos alimentos incluyen golosinas, galletas, tortas, bebidas azucaradas, bebidas carbonatadas, jugos concentrados, helados, pan de harina refinada, comida chatarra, glucosa,

fructosa, entre otros. Al consumir alimentos cariogénicos, se introducen varios tipos de azúcares, como sacarosa o fructosa. Además, los aperitivos con almidón son quienes causan alto grado de deterioro puesto que se fija a los dientes y los ácidos que se forman persisten mucho tiempo en unión con el esmalte y no son eliminados por la saliva. (18)(22)

Gráfico 2. Alimentos Cariogénicos



La sacarosa, que constituye el azúcar más comúnmente consumido por los seres humanos, es el carbohidrato con mayor capacidad para causar caries. El potencial cariogénico de estos carbohidratos varía y depende de varios factores, como la concentración de azúcar en los alimentos, la textura de los alimentos y la frecuencia de su consumo.(21)

2.4.3 Factores que influyen en la cariogenia de los alimentos

Los alimentos poseen una cariogenicidad individual que puede variar dependiendo de muchos factores, algunos de ellos son:(23)

- La manera en que se consume.
- El tipo de alimento.

- La composición nutricional.
- La velocidad a la que se ingiere.
- La influencia de otros alimentos y bebidas
- El tiempo de exposición entre el diente y el alimento
- La frecuencia de consumo del alimento.

2.5 Salud

Según la OMS (24) “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” La expresión “salud bucodental” engloba todos los aspectos y condiciones relacionados con la salud, haciendo alusión al correcto funcionamiento de los dientes, encías y la mucosa oral. Esto nos lleva a comprender en la actualidad que la salud bucal y la salud en general están estrechamente ligadas, y ambas deben considerarse inseparables, ya que las principales afecciones dentales tienen un impacto directo en el bienestar de la persona.

2.6 Salud oral

El estado de salud bucal y el bienestar general de una persona están estrechamente relacionados, ya que la boca puede ser un indicador temprano de problemas de salud más amplios. Incluso algunas enfermedades que afectan todo el cuerpo pueden manifestarse primero en la cavidad oral. Además, ciertas condiciones de salud pueden manifestarse a través de lesiones bucales que podrían señalar deficiencias de vitaminas, escasez de minerales o problemas nutricionales.(25)

La salud oral se refiere al estado de la boca, los dientes y las estructuras orofaciales que permiten a las personas llevar a cabo funciones fundamentales como comer, respirar y hablar. Además, incluye aspectos psicosociales como la confianza en uno mismo, el bienestar y la capacidad de interactuar socialmente y trabajar sin experimentar dolor ni molestias.(26)

2.7 Enfermedades bucodentales

Las enfermedades bucodentales resultan de varios factores de riesgo que pueden ser modificados y que se comparten con muchas enfermedades no transmisibles (ENT). Estos

factores incluyen el consumo de azúcar, el tabaquismo, el consumo de alcohol y una higiene oral deficiente, así como los determinantes sociales y comerciales que subyacen a ellos.(27)

El primer proceso para desarrollarse cualquier enfermedad bucodental relacionada con la ingesta de alimentos es la placa dental ya que está compuesta de proteínas de saliva, se adhiere a los dientes, además de microorganismos y elementos derivados del metabolismo de las bacterias, como las bacterias cariogénicas que se almacenan en el margen gingival, fosas, fisuras. (25)

Si no existe un aseo bucal adecuado, se forman los cálculos, el término cálculo significa piedra o roca, se produce en la última etapa de maduración de la placa bacteriana que se genera por la mineralización en los segmentos profundas de la placa, presenta una película de microorganismos factibles que metabólicamente están activas y no son mineralizadas.(25)

2.7.1 Caries dental

Uno de los problemas de salud bucal más comunes causados por la dieta son las caries en los dientes. Los azúcares y los carbohidratos de los alimentos se combinan con las bacterias y se convierten en ácido en la boca. Este ácido corroe el esmalte dental, la cubierta dura de los dientes, provocando agujeros o caries en los dientes. (28)

El proceso de caries es un fenómeno dinámico y multifactorial que comienza con el desgaste del tejido dental. Este desgaste se produce después de la formación de una biopelícula inicial, que consiste en la acumulación de carbohidratos y azúcares en la superficie dental. La primera señal de actividad cariogénica en el diente es la lesión inicial de caries, también conocida como mancha blanca. (29)

Para que el esmalte dental se vea afectado por la caries, el diente debe estar expuesto a ácidos, ya sea debido a la ingesta de alimentos ácidos o debido a la anatomía dental. El esmalte dental puede resistir un pH de 5.2 durante un cierto tiempo, pero si el pH disminuye en los 45 minutos posteriores a la ingesta de alimentos, especialmente si una persona consume alimentos con frecuencia a lo largo del día, aumenta el riesgo de desarrollar caries.(30)

2.7.2 Gingivitis

La gingivitis es una afección periodontal que se puede revertir y se caracteriza por la inflamación de las encías en respuesta a la presencia de placa bacteriana madura. Es la causa más común de enfermedad periodontal y afecta a los tejidos que rodean el diente, mostrando síntomas como encías enrojecidas, inflamadas y sangrado.(29)

2.7.3 Periodontitis

La periodontitis es una afección inflamatoria e infecciosa de los tejidos periodontales que se caracteriza por la pérdida de soporte dental. La presencia de mediadores inflamatorios en la patogenia de la periodontitis ha suscitado interés en el impacto sistémico de esta enfermedad y su posible asociación con otras condiciones de salud. (29)

CAPÍTULO III.

3. METODOLOGIA.

3.1.1 Tipo de Investigación

La presente investigación fue de tipo descriptiva, cuantitativa de corte transversal.

3.1.2 Diseño de Investigación

Se realizo un diseño no experimental.

3.1.3 Técnica de recolección de Datos

Se utilizó una ficha de recolección de datos para manejar toda la información del protocolo Delphi.

3.1.4 Población de estudio y tamaño de muestra

La población de estudio estuvo constituida por seis expertos evaluadores según la metodología Delphi(31). Se aplicó una prueba piloto a 200 estudiantes de 12-18 años de la Unidad Educativa “Nicanor Larrea”, para medir la consistencia interna y externa del instrumento; así como la confiabilidad de este. Los criterios para utilizar para los expertos evaluadores fueron los establecidos de acuerdo con el protocolo Delphi para la validación de instrumentos de investigación.

3.1.5 Criterios de selección estudiantes muestra piloto

Estar legamente matriculados en la unidad educativa de 8vo año de EGB a 3ero de Bachillerato.

No ser una persona vulnerable.

Contar con el consentimiento informado de su representante para ser parte del pilotaje.

Colaborar voluntaria y activamente en el proceso.

3.1.6 Criterios de selección expertos evaluadores

Tener experiencia profesional de al menos 5 años.

Contar con un título profesional de posgrado.

Aceptar voluntariamente ser parte de la evaluación.

Enviar oportunamente los resultados de la evaluación.

3.1.7 Proceso de validación del instrumento

El presente instrumento de recolección de datos estuvo constituido por 58 preguntas, fue sometido a dos pilotajes en el grupo etario de 12 a 18 años. En un primer momento se aplicó a 35 estudiantes, detectando problemas en la comprensión de algunas preguntas las cuales fueron corregidas para una segunda aplicación. En esta segunda aplicación se consideró un grupo de 30 estudiantes, en la cual se detectó pocas preguntas con problemas de comprensión. Posterior a lo antes mencionado, se aplicó a los mismos grupos del primero y segundo momento, con estos resultados se aplicó la prueba estadística de confiabilidad, la cual arrojó un valor alfa de Cronbach de 0,702 (aceptable). Para lograr llegar al valor anteriormente mencionado se eliminaron varias preguntas como se detallan a continuación:

Dimensión: Datos sociodemográficos

- Pregunta 4.- Dirección del domicilio
- Pregunta 5.- Su madre acabó de estudiar
- Pregunta 6.- ¿En qué trabaja su madre?
- Pregunta 7.- Su padre acabó de estudiar
- Pregunta 8.- ¿En qué trabaja su padre?

Dimensión: Hábitos generales y perspectiva alimenticia

- Pregunta 15.- ¿Qué suele beber en mayor cantidad durante el día?
- Pregunta 22.- ¿Al final de las mañanas nota con frecuencia lo siguientes síntomas? (Puedes marcar más de una alternativa)

Dimensión: Alimentos Cariostáticos

- Pregunta 41.- ¿Los chicles masticables que mayormente consume son de marca Trident, Orbit?

Dimensión: Alimentos Cariogénicos

- Pregunta 43.- ¿Cuántas veces a la semana consume pan en el desayuno?
- Pregunta 44.- ¿Cuántos días a la semana toma zumo de naranja o jugo de uva?
- Pregunta 54.- ¿Cuántos días a la semana consume harinas durante la semana? (arroz, pasta, cereales)

Pregunta 55.- ¿Cuántos días a la semana consume embutidos durante la semana? (salchichas, mortadela, jamón, chorizo)

En total para llegar a un índice de fiabilidad aceptable se tuvieron que eliminar 12 preguntas: 5 preguntas de datos sociodemográficos, 2 de hábitos generales y perspectiva alimenticia, 1 de alimentos cariostáticos, 4 de alimentos cariogénicos, quedando 46 preguntas en total.

Adicionalmente se envió a que este instrumento sea validado por expertos evaluadores para de igual manera acoger sus sugerencias y aplicar las pruebas estadísticas correspondientes V de Aiken (32), Prueba Binomial(33), y Alfa de Cronbach(34). Finalmente, el cuestionario validado por los expertos se aplicó a un último grupo de 200 estudiantes, considerando intervalos de edad desde los 12 a 18 años para realizar una actualización de los valores definitivos de los índices de confiabilidad y de consistencia interna, la cual arrojó un valor alfa de Cronbach de 0,801.

La versión final del instrumento; así como, el respaldo teórico científico se encuentra anexado en este trabajo de investigación y disponible de manera digital en:

[ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS GD VALIDADA](#)

CAPÍTULO IV.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 2. Alfa de Cronbach prepilotaje

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,702	58

Interpretación:

Una vez aplicada la encuesta del prepilotaje, el resultado de la prueba estadística de confiabilidad arrojó un valor alfa de Cronbach de 0,702 (aceptable), demostrando que el instrumento es confiable para su aplicación.

Tabla 3. Sugerencia de Expertos

Pregunta	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Experto 6
2	Sugirió que si es para edades de 12 a 18 años debería contener todos los cursos, desde 8vo a tercero de bachillerato.					
4					Sugirió que previo a la aplicación del cuestionario se debería informar a los participantes sobre lo que es una alimentación saludable, ya que los mismos podrían no tener claro qué clase de alimentos tienen o no la cantidad de nutrientes deseados	
5					Sugirió que el término realiza es muy general, se debería encontrar una palabra más específica como Ingiere ya que realiza puede ser interpretado como que la persona prepara sus alimentos.	
11					Sugirió especificar a de qué consta la dieta balanceada	
15	Sugirió que en la justificación debería incluir los alimentos que promuevan la salud oral.				Realizó una observación que existen dos opciones que valoran 0 lo cual no es recomendable. Solo	

					necesitarían Nutritivos, nada nutritivos y no sabe	
16			Sugirió aumentar si consume azúcar o carbohidratos antes de dormir.			Sugirió cambiar la pregunta a que se debe consumir frutos rojos como mora, ciruela, ya que son una fuente excelente de vitamina C, mas no las otras frutas.
19	Sugirió que se debería explicar porque las frutas son alimentos cariostaticos.					
21					Pidió mejorar la redacción de la pregunta	
31					Hizo una observación si es relevante el momento en el cual se consuma carne de pescado, así que se modificó la pregunta a: ¿de qué manera consume pescado?	
33					Pidió especificar la importancia de los frutos secos como alimentos cariostaticos.	
36					Realizó una observación que las opciones a y b puntúan lo mismo y revisar desde esta pregunta en adelante.	
38		Sugirió aumentar la palabra enlatada				

Tabla 4. Prueba V de Aiken

	Claridad en la redacción	Coherencia interna	Evita la respuesta al sesgo	Lenguaje adecuado	Mide lo que pretende	Aspectos generales	Total dimensión
Dimensión 1	0,9444444	0,9444444	1	1	1		0,97777778
Dimensión 2	0,9777777	0,9777777	0,9888888	0,9888888	0,9666666		0,98
Dimensión 3	0,9583333	0,96875	0,96875	0,96875	0,96875		0,966666667
Dimensión 4	0,9583333	0,9583333	0,9583333	0,9583333	0,9583333		0,958333333
Total parámetro	0,959722	0,962326	0,9789930	0,9789930	0,9734375	0,9166666	*0,961689815

Interpretación:

En lo que respecta, los parámetros y las dimensiones mostraron un alto grado de confiabilidad, sin embargo, se puede destacar que, en el parámetro de claridad en la redacción, así como en coherencia interna la dimensión más fuerte fue la dimensión 2, sin embargo, en el parámetro de evita la respuesta al sesgo y lenguaje adecuado y mide lo que pretende la más fuerte es la dimensión 1. En resumen, el instrumento de acuerdo con la V de Aiken es muy confiable significativamente ya que tenemos un valor final de **0,961689815**.

Tabla 5. Prueba Binomial

	Claridad en la redacción	Coherencia interna	Evita la respuesta al sesgo	Lenguaje adecuado	Mide lo que pretende	Aspectos generales	Total dimensión
Dimensión 1	0,020833	0,020833	0,015625	0,015625	0,015625		0,017708333
Dimensión 2	0,0177083	0,0177083	0,016666	0,016666666	0,01875		0,0175
Dimensión 3	0,019531	0,0185546	0,018554	0,02246093	0,0185546		0,01953125
Dimensión 4	0,019531	0,019531	0,019531	0,01953125	0,01953125		0,01953125
Total parámetro	0,019401	0,0191569	0,017594	0,01857096	0,0181152	0,023437	*0,01937934

Interpretación:

En lo que respecta, los parámetros y las dimensiones mostraron una relación estadísticamente significativa que fue menor de 0,5 resaltando que en claridad en la redacción, así como en coherencia interna el mayor grado de significancia arrojó la dimensión 2 con un valor de 0,01770833, mientras que en evita la respuesta al sesgo, lenguaje adecuado y mide lo que pretende el mayor grado de significancia arrojó la dimensión 1 con un valor de 0,015625. En resumen, el instrumento de acuerdo con la Prueba Binomial es muy confiable significativamente ya que tenemos un valor final de **0,01937934**.

Tabla 6. Alfa de Cronbach pilotaje

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,801	46

Interpretación:

Una vez aplicada la encuesta del pilotaje, el resultado de la prueba estadística de confiabilidad arrojó un valor alfa de Cronbach de 0,801 (bueno), demostrando que el instrumento es confiable para su aplicación.

4.2 DISCUSIÓN

El contar con instrumentos de recolección de datos validados para medir y evaluar el impacto de hábitos alimenticios y nutrición en salud oral es de suma importancia. Para ello se deben aplicar las metodologías adecuadas, como el método Delphi, para contar con un instrumento aplicable. Existen diferentes métodos para evaluar la alimentación de los adolescentes, sin embargo, es complicado encontrar un método efectivo, porque suelen enfocarse principalmente en medir la cantidad de energía y nutrientes y no consideran muchos aspectos comportamentales de la alimentación. Los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos son más adecuados para describir patrones alimenticios. (35)

Respondiendo el primer objetivo específico: *Determinar los principales hábitos alimenticios que pueden influir en la salud oral*, se pudo mencionar que se determinaron dos dimensiones específicas, los alimentos cariogénicos y los cariostáticos. En el primer caso, autores como Amezdroz *et al.* (18) mencionan que los alimentos cariostáticos son los que no favorecen al desarrollo de las caries, no logran ser metabolizados por los microorganismos en el biofilm de modo que no causan una bajada en el pH salival dentro de los 30 minutos. En el segundo caso, Galvez *et al.* (21) aseguran que los alimentos cariogénicos son los que consisten en elementos ricos en azúcares y almidones que promueven el desarrollo de caries dentales, debido a la presencia de carbohidratos fermentables que pueden disminuir el pH de la saliva a 5.5 o menos, dando inicio al proceso de caries al interactuar con las bacterias en la boca. Estos posicionamientos teóricos coinciden con la literatura aportada por Bradshaw *et al.* (36), Maza *et al.* (37), Reyes *et al.* (38), Rodríguez *et al.* (39).

Con respecto al segundo objetivo específico: *Estructurar un cuestionario objetivo con preguntas relacionadas a los hábitos alimenticios de la salud oral*, este cuestionario estuvo constituido por 46 preguntas, considerando 3 dimensiones. Este instrumento en cantidad y temáticas abordadas es muy similar a los propuestos por Bali *et al.* (40), Decker *et al.* (41). No obstante, existen otros estudios que discrepan en número y dimensión de las preguntas como es el caso de los autores, Duran *et al.* (10), Flores *et al.* (11). Cabe recalcar que una de las características que aporta la validan de este cuestionario es el puntaje que asigna a cada dimensión.

El último objetivo específico propuso: *Aplicar el método DELPHI para la validación de instrumentos*. En este sentido, el instrumento obtuvo el valor de 0,01937934 en la prueba binomial y 0,961689815 en la V de Aiken; así como, 0,801 en el alfa de Cronbach final. Estos valores demostraron que el instrumento tiene una buena consistencia interna y es confiable para su aplicación. Estos resultados del alfa de Cronbach son muy similares a los obtenidos por Kheirollahpour *et al.* (42), Chiapas *et al.* (43), Marquéz *et al.* (35), Decker *et al.* (41), Duran *et al.* (10), no obstante, en investigaciones desarrolladas, hay validaciones de autores como Jimenes *et al.* (12) que obtuvieron en su proyecto un valor mínimo de confiabilidad 0,601, y consideran que debe corregirse este valor.

CAPÍTULO V.

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se determinó que los principales hábitos alimenticios que pueden influir en la salud oral son los alimentos cariostáticos, los cuales no favorecen al desarrollo de las caries como verduras, pescado, carne, aves, huevos, grasas y goma de mascar sin azúcar- Asimismo, se puede mencionar que los cariogénicos también influyen en la salud oral como dulces, bebidas azucaradas, miel, sacarosa, pan, cereales refinados, glucosa, fructosa, almidón.

Se identificó que un cuestionario objetivo, con 3 dimensiones y 46 preguntas relacionadas a los hábitos alimenticios de la salud oral, es el adecuado para aplicar a la población de estudio de esta investigación. Dentro de las dimensiones se establecieron valores que permiten establecer rangos para interpretar las respuestas de los encuestados.

Se evaluó el cuestionario por medio del método DELPHI para la validación de instrumentos; así como, el alfa de Cronbach, determinando una buena consistencia interna y confiabilidad de la encuesta sobre hábitos alimenticios desarrollada en esta investigación.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda generar campañas de promoción para promover hábitos saludables de alimentación diaria que beneficien a la salud oral de las personas.

Se sugiere construir cuestionarios sobre hábitos alimenticios para otros grupos etarios como niños de 1 a 11 años o de 19 en adelante, con logista para que sean respondidos de manera directa o por medio de sus representantes.

Se recomienda realizar una revalidación del cuestionario aplicándolo en un grupo piloto más amplio; así como, otro tipo de pruebas estadísticas, para corroborar los resultados alcanzados en esta investigación.

6. BIBLIOGRÁFIA

1. Vásquez G. Influencia del riesgo cariogénico de la dieta en la prevalencia de caries dental de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Santiago Cassinelli Chiappe – Chiclayo, 2017. 2018 [cited 2023 Dec 27]; Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/4165>
2. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C, Concha C, González G, et al. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Revista chilena de nutrición [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 5];46(4):400–8. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400&lng=es&nrm=iso&tlang=es
3. Organización Mundial de la Salud. Salud bucodental [Internet]. 2022 [cited 2023 May 4]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/oral-health>
4. González Á, González B, González E. Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos. Nutr Hosp [Internet]. 2013 [cited 2023 May 8];28(4):64–71. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013001000008
5. Gondivkar SM, Gadball AR, Gondivkar RS, Sarode SC, Sarode GS, Patil S, et al. Nutrition and oral health. Disease-a-Month. 2019 Jun 1;65(6):147–54.
6. Asociación Dental Americana. Dieta y Salud Dental | MouthHealthy - Información de salud bucal de la ADA [Internet]. 2023 [cited 2023 May 8]. Available from: <https://www.mouthhealthy.org/all-topics-a-z/diet-and-dental-health>
7. Tenelanda D, Valdivia P, Castro M. Eating Habits and Their Relationship to Oral Health. Nutrients 2020, Vol 12, Page 2619 [Internet]. 2020 Aug 27 [cited 2023 May 8];12(9):2619. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/9/2619/htm>
8. Mestaghanmi H, Labriji A, M'Touguy I, Kehailou FZ, Idhammou S, Kobb N, et al. Impact of Eating Habits and Lifestyle on the Oral Health Status of a

- Casablanca's Academic Population. Open Access Library Journal [Internet]. 2018 Nov 1 [cited 2023 May 8];5(11):1–16. Available from: <http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=88274>
- 9. Giraldo Franco. La salud bucal, entre la salud sistémica y la salud pública. [cited 2023 May 4]; Available from: <https://doi.org/10.22267/rus.212303.243>
 - 10. Durán S, Candia P, Mena R. Validación de contenido de la Encuesta de Calidad de Alimentación del Adulto Mayor (ECAAM). Nutr Hosp [Internet]. 2017 Nov 14 [cited 2023 Nov 30];34(6):1311–8. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000900009&lng=es&nrm=iso&tlang=es
 - 11. Vázquez A, Ojeda G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes, en Jalisco, México. Rev esp nutr comunitaria [Internet]. 2016 Apr 1 [cited 2023 Nov 30];22(2):0–0. Available from: http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X._Ana_Silvia_Flores.pdf
 - 12. Jiménez M, Carpeta P, Ceballos G, Mondéjar J. Design and validation of a questionnaire to study healthy habits among adolescents aged 12-14 years. Arch Argent Pediatr [Internet]. 2021 Jun 1 [cited 2023 Nov 29];119(3). Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34033417/>
 - 13. Crespo L, Mesa N, Parra S, Gómez E. Repercusión de la nutrición en la salud bucal. Correo Científico Médico [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Sep 23];25(3). Available from: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3656/1958>
 - 14. Jairo J, Roncancio B. Educación alimentaria y nutricional en la salud pública. Complejidades y perspectivas. Medicina (B Aires) [Internet]. 2023 Jul 31 [cited 2023 Sep 23];45(2):284–94. Available from: <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/2239/2939>
 - 15. Nivel de conocimiento en salud bucal de padres de familia de la Institución Educativa 11011 “Señor de los Milagros” del distrito de José Leonardo Ortiz, 2016 [Internet]. [cited 2023 Sep 23]. Available from: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3965>
 - 16. Tenelanda D, Valdivia P, Castro M. Eating Habits and Their Relationship to Oral Health. Nutrients 2020, Vol 12, Page 2619 [Internet]. 2020 Aug 27 [cited 2023 Sep 23]. Available from: <https://doi.org/10.3390/nutrients12122619>

- 2023 Jul 4];12(9):2619. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/9/2619/htm>
17. Qamar Z, Alghamdi AMS, Haydarah NK Bin, Balateef AA, Alamoudi AA, Abumismar MA, et al. Impact of temporomandibular disorders on oral health-related quality of life: A systematic review and meta-analysis. *J Oral Rehabil* [Internet]. 2023 Aug 1 [cited 2023 Sep 23];50(8):706–14. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joor.13472>
18. Amezdroz E, Carpenter L, Johnson S, Flood V, Dashper S, Calache H, et al. Feasibility and development of a cariogenic diet scale for epidemiological research. *Int J Paediatr Dent* [Internet]. 2019 May 1 [cited 2023 Nov 29];29(3):310–24. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30666740/>
19. Macias AI, Lucero M, Gordillo G, Esteban S, Camacho J, Dirigir L, et al. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2012 Sep [cited 2023 Sep 23];39(3):40–3. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es&nrm=iso&tlang=es
20. Dho MS. CONSUMO DE ALIMENTOS CARIOGÉNICOS EN ADULTOS DE LA CIUDAD DE CORRIENTES, ARGENTINA. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2015 Dec 8 [cited 2023 Oct 14];20(2):90–101. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772015000200007&lng=en&nrm=iso&tlang=es
21. Galvez C. Impacto de los talleres de salud oral para disminuir la ingesta de alimentos cariogénicos en padres de familia de la Institución Educativa Inicial número 086 Nuestra Señora del Carmen del distrito de Santiago de Surco – año 2016. 2017 [cited 2023 Oct 14]; Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/5553>
22. Cariogenic foods: how they cause tooth decay  [Internet]. [cited 2023 Jul 4]. Available from: <https://smile2impress.com/us/blog/cariogenic-foods>
23. Shay B, Ben Ami O, Levy Ianculovici D, Zini A, Ianculovici C, Almoznino G. Oral health-related quality of life in patients with disorders of nutrition. *J Oral*

- Rehabil [Internet]. 2019 Apr 1 [cited 2023 Sep 23];46(4):355–68. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30536593/>
24. Constitución [Internet]. [cited 2023 Sep 28]. Available from: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
25. González Sanz Ángel Miguel, González Nieto Blanca, González Nieto Esther. Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos [Internet]. 2013 [cited 2023 Aug 29]. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001000008&script=sci_arttext&tlang=en
26. Oral health [Internet]. [cited 2023 Jul 4]. Available from: https://www.who.int/health-topics/oral-health#tab=tab_1
27. González Sanz AM, González Nieto BA, González Nieto E. [Dental health: relationship between dental caries and food consumption]. Nutr Hosp [Internet]. 2013 Jul [cited 2023 Sep 28];28 Suppl 4:64–71. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23834094/>
28. The Relationship Between Diet and Oral Health, Explained | Kirkland Family Dentistry [Internet]. [cited 2023 Sep 28]. Available from: <https://kirklandteeth.com/general-dentistry/relationship-between-diet-oral-health/>
29. Selwitz RH, Ismail AI, Pitts NB. Dental caries. Lancet [Internet]. 2007 Jan 6 [cited 2023 Sep 28];369(9555):51–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17208642/>
30. Kapil D, Saraf BG, Sheoran N, Srivastava P, Singh S, Singh R. To Assess the Prevalence of Dental Caries and Its Association with Body Mass Index, Socioeconomic Status, Dietary Habits, and Oral Hygiene among 6-12-year-old Children in Faridabad. Int J Clin Pediatr Dent [Internet]. 2023 Sep 11 [cited 2023 Sep 28];16(4):626–32. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/37731802>
31. Cañizares E, Suárez K. El Método Delphi Cualitativo y su Rigor Científico: Una revisión argumentativa. Sociedad & Tecnología [Internet]. 2022 Jul 1 [cited 2023 Dec 27];5(3):530–40. Available from: <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/261>

32. Escurra L. Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, ISSN 0254-9247, Vol 6, N° 1-2, 1988, págs 103-111 [Internet]. 1988 [cited 2023 Nov 18];6(1):103–11. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6123333&info=resumen&idioma=SPA>
33. Ramírez A, Polack A. Estadística inferencial. Elección de una prueba estadística no paramétrica en investigación científica. *Horizonte de la Ciencia* [Internet]. 2020 Jul 1 [cited 2023 Nov 21];10(19):191–208. Available from: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/597>
34. Arévalo D, Padilla C. Medición de la Confiabilidad del Aprendizaje del Programa RStudio Mediante Alfa de Cronbach. *Revista Politécnica*, ISSN-e 2477-8990, Vol 37, N° 1, 2016 (Ejemplar dedicado a: Revista Politécnica), págs 68-68 [Internet]. 2016 [cited 2023 Nov 21];37(1):68–68. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8497283&info=resumen&idioma=SPA>
35. Márquez Y, Salazar E, Macedo G, Altamirano M, Bernal M, Salas J, et al. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr Hosp* [Internet]. 2014 [cited 2023 Nov 29];30(1):153–64. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020&lng=es&nrm=iso&tlang=es
36. Bradshaw D, Lynch R. Diet and the microbial aetiology of dental caries: new paradigms. *Int Dent J* [Internet]. 2013 [cited 2023 Nov 29];63 Suppl 2(Suppl 2):64–72. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24283286/>
37. Maza F, Caneda M, Vivas A, Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022 May 2 [cited 2023 Oct 5];25(47):110–40. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlang=es
38. Reyes S, Canto M, Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2020 Feb 1 [cited 2023 Oct 5];47(1):67–72. Available

- from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es&nrm=iso&tlang=es
39. Rodríguez R. Nivel de conocimiento sobre alimentos cariogénicos y no cariogénicos en tiempos de Covid -19 en alumnos de quinto de secundaria del colegio Cesar Vallejo la Esperanza 2020. Universidad Privada Antenor Orrego [Internet]. 2021 [cited 2023 Nov 29]; Available from: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7965>
40. Bali G, Kokka L, Gonidakis F, Papakonstantinou E, Vlachakis D, Chrousos G, et al. Validation of the Eating Habits Questionnaire in Greek adults. *EMBnet J* [Internet]. 2023 May 16 [cited 2023 Nov 30];28:e1029. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37378379/>
41. Decker J, Dennis K. The Eating Habits Confidence Survey: reliability and validity in overweight and obese postmenopausal women. *J Nurs Meas* [Internet]. 2013 [cited 2023 Nov 30];21(1):110–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23786138/>
42. Kheirullahpour M, Shariff A, Merican A, Mahmoud D. Validation and dimensional analysis of the eating behaviour pattern questionnaire among Malaysian university students. *Malays J Nutr.* 2020;333–40.
43. Chiapas J, Barragán L, Guerrero C, Cervantes M, Hernández M. Validation of the questionnaire “Stage of Change in Behavior of Scholars in Eating Habits and Physical Activity” (CEHAF). *Universitas Psychologica.* 2017;16(4):1–9.

7. ANEXOS

Anexo1. Autorización Distrito de Educación Chambo-Riobamba.



Oficio Nro. MINEDUC-CZ3-06D01-2023-6895-O

Riobamba, 13 de octubre de 2023

Asunto: COMPROMISO CIUDADANO OF SN DEL 12 DE OCTUBRE DE 2023; TENELANDA DENNYS SOLICITA AUTORIZACIÓN PARA APLICAR CUESTIONARIO A ESTUDIANTES DE LA UE NICANOR LARREA - ASRE

Dennys Vladimir Tenelanda Lopez
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. MINEDUC-CZ3-06D01-UDAC-2023-8094-E, COMPROMISO CIUDADANO; Oficio S/N, de fecha, Riobamba, 12 de Octubre del 2023, que en lo pertinente refiere "(...) Luego de extenderle un atento saludo, yo, Gabriela Lisbeth Zapata Peña, portadora de la C.I. 1724962145, estudiante de la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Chimborazo, matriculada en la Unidad de Titulación Especial, por medio de la presente solicito muy comedidamente, me otorgue autorización para aplicar un Cuestionario de Hábitos alimenticios a los estudiantes de octavo noveno, primero y tercero de bachillerato de los matriculados en el periodo lectivo 2023 -2024 de la Unidad Educativa Nicanor Larrea, previa coordinación con la autoridades de esta institución para establecer los horarios de aplicación, a fin de realizar el proceso de pilotaje investigativo como parte de la validación de un instrumento de recolección de datos, el cual busca contribuir a las acciones de promoción y prevención de salud oral propuesto en el trabajo presentado en el documento citado. Cabe recalcar que la información sera manejada con estricta confidencialidad (...)".

Al respecto, este Distrito de Educación 06D01 Chambo-Riobamba; indica que revisado el documento autoriza su solicitud, en consecuencia, deberá establecerse la coordinación adecuada con la autoridad de la institución educativa referida, con el propósito de que se determine el mecanismo idóneo para articular la actividad, considerando siempre que la participación de los estudiantes, así como la información que pudieren proporcionar los mismos, será exclusivamente de carácter académico, y sujeta a la voluntad de cada uno de ellos, además deberán precautelar de manera estricta la integridad física de los estudiantes, mientras se desarrolla la actividad.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Ministerio de Educación

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Alahualpa.
Código postal: 170507 / Quito-Ecuador
Teléfono: 593-2-396-1300 / www.educacion.gob.ec

*Documento firmado electrónicamente por Quipux



1/2

Oficio Nro. MINEDUC-CZ3-06D01-2023-6895-O

Riobamba, 13 de octubre de 2023

Juan Yumisaca Malan

DIRECTOR DISTRITAL 06D01 - CHAMBO-RIOBAMBA à EDUCACIÓN

Referencias:

- MINEDUC-CZ3-06D01-UDAC-2023-8094-E

Anexos:

- tenelanda_dennys_solicita_autorizacion_para_aplicacion_de_encuest20231012_09204003.pdf

Copia:

Señor Magíster
Hitler Geovani Velastegui Mendoza
Analista Distrital de Regulación

hv/jg

Ministerio de Educación

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa
Código postal: 170507 / Quito-Ecuador
Teléfono: 593-2-396-1300 / www.educacion.gob.ec

*Documento firmado electrónicamente por Quipux


República
del Ecuador

2/2

Anexo 2. Autorización de la directora de la Unidad Educativa Nicanor Larrea.



Carrera de Odontología
FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD



Riobamba, 17 de octubre del 2023

Máster

Maria Cevallos

RECTORA UNIDAD EDUCATIVA NICANOR LARREA

Presente.-

De mi consideración:

Luego de extenderle un atento saludo, yo, **Gabriela Lisbeth Zapata Peña**, portadora de la C.I. **1724962145**, estudiante de la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Chimborazo, matriculada en la Unidad de Titulación Especial, por medio de la presente solicito muy comedidamente, me otorgue autorización para aplicar un Cuestionario de Hábitos alimenticios a los estudiantes de octavo noveno, primero y tercero de bachillerato de los matriculados en el periodo lectivo 2023 – 2024, para lo cual mucho agradeceré se coordinen los horarios de aplicación, a fin de realizar el proceso de pilotaje investigativo como parte de la validación de un instrumento de recolección de datos, el cual busca contribuir a las acciones de promoción y prevención de salud oral propuesto en el trabajo presentado en el documento citado. Cabe recalcar que la información será manejada con estricta confidencialidad; así como, se cuenta con la autorización del Distrito de Educación.

Por la atención prestada anticipo mi más sincero agradecimiento.

Atentamente

PhD. Dennys Tenelanda López
DOCENTE TUTOR DE LA CARRERA DE ODONTOLOGÍA
C.I. 0603342189
Celular: 0992583944
Correo: dtenelanda@unach.edu.ec

PERMISO
AUTORIZACIÓN
17/10/2023
Sra. Gabriela Zapata Peña
ESTUDIANTE DE ODONTOLOGÍA
C.I. 1724962145
Celular: 0986495788
Correo: gabriela.zapata@unach.edu.ec



Av. Antonio José de Sucre, Km 15
Teléfono (593-3) 373-0880, ext. 3502 - 1515
Riobamba - Ecuador

Unach.edu.ec



CIENCIAS DE LA SALUD SOLUDABLE recomienda utilizar ropa y calzado que cubra áreas expuestas a sol, gorras, gorro o sombrero para la realización de actividades al aire libre, que de preferencia se realizarán en espacios con sombra entre las 10:00 y 15:00, crema fotoprotectora de amplio espectro resistente al agua todos los días y cada dos horas si hay exposición al sol. La protección solar y cuidado de la piel es nuestra responsabilidad. POR NUESTRA PIEL SOLUDABLE



Anexo 3. Consentimiento informado estudiante.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE ODONTOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA: Nicanor Larrea

FECHA: _____

Yo:....., representante del niño/a con
número de cédula:_____

1.- Por medio del presente documento, autorizo que mi representado/a acceda a la aplicación de una encuesta y recolección de datos previamente entendido el tema de los servicios en la UNIDAD DE PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN de la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Chimborazo, para aperturar su historia clínica odontológica con el objetivo de conocer su condición actual de salud bucal. Aclarando que cualquier otra intervención a parte del diagnóstico será informada a mi persona para autorizar nuevamente por escrito su ejecución.

2.- Para todos los fines legales pertinentes declaro que presté información verdadera acerca del estado de salud y datos generales de mi representado en la hoja 1, así como, firmé cada una de las secciones correspondiente en Historia Clínica Odontológica (Formulario 033 MSP), y autoricé la aplicación de una encuesta sobre hábitos alimenticios para un estudio piloto desarrollado paralelamente.

3.- Consiento que la información de las historias clínicas odontológicas y/o encuestas piloto puedan ser utilizadas para fines educativos, investigativos o para publicaciones científicas, siempre y cuando se maneje la respectiva codificación para mantener el anonimato.

4.- Finalmente declaro que el texto anterior, me ha sido explicado detalladamente en su contenido.

Para constancia libre y voluntariamente firmo.

FIRMA:_____

C.C: _____

Anexo 4. Cuestionario con justificación bibliográfica

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ODONTOLOGÍA

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

INDICACIONES GENERALES

Este cuestionario se deberá aplicar a personas de 12 a 18 años

No aplicar la encuesta a personas con vulnerabilidad/discapacitados

La duración de aplicación del cuestionario es de 25 a 30 min aproximadamente

El encuestador estará atento a cualquier inquietud que tengan las personas que llenarán este cuestionario

DIMENSIÓN: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Coloque una (X) en la información según corresponda

1. Sexo: Hombre () Mujer ()
2. Curso: 8vo () 9no () 10mo () 1ero de bachillerato () 2do de bachillerato () 3ero de bachillerato ()
3. Edad: _____

Encierre en un círculo el literal que usted considere el adecuado

Ejemplo: ¿Piensas que lleva a cabo una alimentación saludable?

- a) Si
b) A veces
c) No

DIMENSIÓN: HÁBITOS GENERALES Y PERSPECTIVA ALIMENTICIA

4. ¿Piensa que se alimenta saludablemente?

- a) Si
b) A veces
c) No

VALOR	
Si	1
A veces	0,5
No	0

Justificación:

Una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo del ser humano. (1)

5. Ingiere entre 3 y 5 comidas al día (incluyendo: desayuno, almuerzo, merienda)

- a) Si
- b) A veces
- c) No

VALOR	
Si	1
A veces	0,5
No	0

Justificación:

El escolar debe tener el tiempo suficiente, tanto en la casa como en la escuela, para tener una buena alimentación y digestión. Los nutricionistas y entrenadores deportivos recomiendan comer cinco veces al día para perder peso y alimentarnos de forma completa. Según estos especialistas es un hábito saludable, ya que permite que todos gocemos de los beneficios que brinda una alimentación balanceada.(2)

6. ¿Cuántos días a la semana desayuna?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
nunca	0

Justificación:

El desayuno es la comida más importante del día, porque contribuye con nutrientes, vitaminas y minerales difíciles de compensar en las demás comidas. Ayuda a mantener un peso sano, mejora la capacidad de concentración, aporta una actitud positiva para aprender, regula y acelera el metabolismo (transforma la energía de los alimentos en el combustible necesario para movernos, pensar y crecer)(3)

7. ¿Cuántos días a la semana almuerza?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
nunca	0

Justificación:

El almuerzo es una oportunidad para incorporar una variedad de alimentos en la dieta, lo que contribuye a un equilibrio nutricional. Puede incluir proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales esenciales para mantener una buena salud. (4)

8. ¿Cuántos días a la semana merienda?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

Justificación:

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
nunca	0

La clave para una merienda beneficiosa es elegir opciones saludables, como frutas, verduras, nueces, yogur o alimentos ricos en proteínas magras, y evitar alimentos altamente procesados y ricos en azúcares agregados. Además, es importante controlar las porciones para no exceder las necesidades calóricas individuales.(4)

9. ¿Tiene el hábito de comer comida saludable entre horas? (yogurt, frutas, frutos secos)

- a) Si
- b) A veces
- c) No

VALOR	
Si	1
A veces	0,5
No	0

Consumir alimentos saludables es aconsejable, pero es esencial tomar decisiones conscientes y considerar su influencia en la salud oral, es recomendable optar por alimentos saludables, como frutas, verduras crujientes, nueces y yogur bajo en grasa, puede tener un impacto menos perjudicial en la salud bucal en comparación con opciones menos saludables, como galletas, caramelos o bebidas azucaradas. Los alimentos con alto contenido de azúcares y almidones suelen ser más dañinos para los dientes, ya que pueden alimentar a las bacterias responsables de la caries.(5)

**10. ¿Considera que es fundamental el consumo de lácteos en nuestra alimentación diaria?
(Leche descremada, Yogurt con bajo contenido de azúcar, Queso)**

- a) Muy necesario
- b) Nada necesario
- c) No sabe

Justificación:

VALOR	
Muy necesario	1
Nada necesario	0,5
No sabe	0

La leche es una de las mejores bebidas para la salud bucodental gracias a su contenido en calcio y vitamina D buenos para los dientes, encías y huesos. La leche y sus derivados son una valiosa fuente de calcio, esencial para la adecuada formación del esmalte dental y para prevenir la aparición de caries. La concentración de iones de calcio en la placa dental desempeña un papel importante en la evaluación del grado de desmineralización del esmalte que sigue a la ingesta de carbohidratos fermentables. La adición de sales de calcio a los alimentos ayuda a reducir su potencial para provocar desmineralización.

En ocasiones, se ha considerado que la leche puede contribuir a la formación de caries, pero el azúcar presente en la leche, conocido como lactosa, no se fermenta en la misma medida que otros azúcares.

Además, la leche contiene fosfoproteínas que inhiben la disolución del esmalte dental. Sin embargo, muchos de ellos tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado. (6)

11. ¿Considera que las frutas, verduras, granos son alimentos fundamentales para mantener una dieta balanceada?

- a) Muy necesario
- b) Nada necesario
- c) No sabe

VALOR	
Muy necesario	1
Nada necesario	0,5
No sabe	0

Justificación:

Una buena nutrición no es solo necesaria para llevar una vida saludable, también juega un papel clave en el desarrollo y la protección de la salud bucal. La nutrición interviene en el desarrollo craneofacial y de la mucosa oral, tiene decisiva influencia sobre la aparición de enfermedades dentales y periodontales y se relaciona con un tercio de los casos de carcinogénesis bucal. Tener una dieta balanceada significa consumir una variedad de alimentos en cantidades adecuadas para obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Una dieta balanceada debe incluir:

Frutas y verduras ya que ofrecen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, carne, pollo, pescado, huevos, legumbres y nueces. Son esenciales para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos, carbohidratos complejos como los granos enteros, como arroz integral, quinua, avena, pan integral proporcionan energía sostenida y fibra, la leche, yogur, queso o sus equivalentes vegetales fortificados. Son importantes para la salud ósea y dental, grasas saludables como el aceite de oliva, girasol, aguacates, frutos secos, ya que estos proporcionan ácidos grasos esenciales y ayudan en la absorción de vitaminas liposolubles. Además, es importante limitar el azúcar y grasas saturadas.(2)

12. ¿Considera que la comida chatarra (hamburguesas, papas fritas, hot dogs) podrían generar un problema tanto en nuestro organismo y en nuestra salud bucal?

- a) Si
- b) No

VALOR	
Si	0,5
No	0

Justificación:

Estos alimentos mayormente son alimentos fritos en manteca, lo que provoca que no se digiera correctamente, además suelen estar combinados con pan, aderezos como mayonesa, salsa de tolmate, mostaza que en su composición contiene cantidades enormes de azúcares añadidos, grasas y carbohidratos refinados, lo que puede contribuir al desarrollo de caries dental cuando se consumen en exceso. Además, su textura pegajosa o crujiente puede hacer que los restos de comida queden atrapados entre los dientes, lo que facilita la acumulación de placa bacteriana y el desarrollo de caries. La comida chatarra a menudo carece de nutrientes que son beneficiosos para la salud bucal, como la fibra y el calcio.(6)

13. ¿Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario el aseo bucal y una buena nutrición?

- a) Muy necesario
- b) Nada necesario
- c) No sabe

VALOR	
Muy necesario	1
Nada necesario	0,5
No sabe	0

Justificación:

Mantener una buena salud bucal conlleva diferentes factores, así como la higiene bucal y la alimentación de la persona esto ayudará a prevenir problemas y enfermedades bucales a futuro; evitando el consumo de alimentos y bebidas con mucha azúcar o de consistencia pegajosa. (7)

14. Considera que los alimentos que se comercializan en el bar de la Unidad Educativa Nicanor Larrea son:

- a) Nutritivos
- b) Nada nutritivos
- c) No sabe

VALOR	
Nutritivos	1
Nada nutritivos	0,5
No sabe	0

Justificación:

Para fomentar la salud en general y el adecuado desarrollo dental de los niños a través de las opciones de alimentos en la alimentación escolar, es esencial proporcionar alimentos como yogures, frutas y frutos secos en lugar de preferir alimentos fritos o procesados. Asimismo, se debe ser cauteloso con la cantidad de azúcares consumidos y tener en cuenta que los alimentos ricos en almidón, como las papas fritas y los panes suaves, son la fuente primaria de nutrición para las bacterias que provocan caries. (7)

15. ¿Considera que en el bar de la Unidad Educativa Nicanor Larrea se deben facilitar la venta de alimentos que promuevan la salud bucal, es decir, yogures, frutos rojos, galletas integrales, en lugar de preferir alimentos fritos o procesados?

- a) Si
- b) No

VALOR	
Si	0,5
No	0

Justificación:

Los alimentos cariostáticos son aquellos que ayudan a prevenir la caries dental. Los productos lácteos como el yogur contienen calcio y fósforo, que son minerales que fortalecen el esmalte dental y ayudan a prevenir la desmineralización. son una excelente fuente de vitamina C. Esta vitamina es un antioxidante importante que ayuda en la formación de colágeno, fortalece el sistema inmunológico y es fundamental para la salud de las encías. Además, los frutos rojos suelen ser bajos en calorías y ricos en otros nutrientes, como fibra y antioxidantes, lo que los convierte en una opción saludable para promover la salud bucal y general, y es importante cepillarse los dientes después de consumirlas para prevenir daños en el esmalte. Las galletas integrales suelen tener menos azúcar que las galletas tradicionales, lo que reduce el riesgo de caries.(7)

Asimismo, se debe ser cauteloso con la cantidad de azúcares consumidos y tener en cuenta que los alimentos ricos en almidón, como las papas fritas, dulces son alimentos procesados y son la fuente primaria de nutrición para las bacterias que provocan caries. Sin embargo, es esencial mantener una buena higiene bucal, que incluya cepillarse los dientes regularmente, para prevenir la caries independientemente de los alimentos consumidos.(7)

16. ¿Se cepilla los dientes antes de acostarse a dormir?

- a) Si
- b) No

VALOR	
Si	0,5
No	0

Justificación:

La reducción de la producción de saliva durante el sueño puede favorecer la proliferación de bacterias y la acumulación de ácidos en la boca, lo que aumenta el riesgo de caries y enfermedades de las encías. Para contrarrestar esto, es fundamental mantener una adecuada higiene bucal, incluso antes de acostarse, cepillando los dientes y utilizando hilo dental. También es importante limitar la ingesta de alimentos y bebidas altos en azúcar y carbohidratos antes de dormir y programar visitas regulares al dentista para mantener una óptima salud bucal.(8)

17. ¿Cuántas veces al día se cepilla los dientes?

- a) 3 veces al día
- b) 2 veces al día
- c) 1 vez al día
- d) Nunca

VALOR	
3 veces al día	1,5
2 veces al día	1
1 vez al día	0,5
Nunca	0

Justificación:

Tras las comidas, los residuos de alimentos y los azúcares contenidos en estos permanecen en la cavidad bucal, proporcionando una fuente de nutrición para las bacterias que producen ácidos perjudiciales para el esmalte dental, incrementando así el riesgo de caries. Realizar el cepillado después de comer y usar el hilo dental resulta beneficioso para eliminar dichos restos y evitar la proliferación de bacterias. De manera similar, la acumulación de restos de alimentos puede fomentar la formación de placa bacteriana en las encías, lo que, a su vez, puede desencadenar afecciones periodontales como la gingivitis. La práctica del cepillado tras las comidas contribuye a prevenir este proceso.(9)

18. ¿Con qué frecuencia usa hilo dental al día después de cada comida?

- a) Siempre después de cada comida
- b) A veces
- c) Nunca

VALOR	
Siempre después de cada comida	1
A veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

Tras las comidas, los residuos de alimentos y los azúcares contenidos en estos permanecen en la cavidad bucal, proporcionando una fuente de nutrición para las bacterias que producen ácidos perjudiciales para el esmalte dental, incrementando así el riesgo de caries. Realizar el cepillado después de comer y usar el hilo dental resulta beneficioso para eliminar dichos restos y evitar la proliferación de bacterias.(9)

INTERPRETACIÓN HÁBITOS GENERALES Y PERSPECTIVA ALIMENTICIA:

Muy buenos hábitos generales y perspectiva alimenticia	12 - 15,5
Buenos hábitos generales y perspectiva alimenticia	8 - 11,5
Hábitos regulares generales y perspectiva alimenticia	4 - 7,5
Hábitos malos generales y perspectiva alimenticia	0 - 3,5

DIMENSION: ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS**19. ¿Cuántos días a la semana consume frutos rojos como arándanos, frutilla, mora, ciruelas?**

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
nunca	0

Justificación

Los frutos rojos se consideran alimentos cariostáticos debido a que contienen una excelente fuente de vitamina C. Esta vitamina es un antioxidante importante que ayuda en la formación de colágeno, fortalece el sistema inmunológico y es fundamental para la salud de las encías. Además, los frutos rojos suelen ser bajos en calorías y ricos en otros nutrientes, como fibra y antioxidantes, lo que los convierte en una opción saludable para promover la salud bucal y general, así como la capacidad de mejorar la protección del organismo, brindar energía rápida y su fibra contribuye en la regulación intestinal y controla el colesterol en sangre, sin embargo. Además, hay que considerar que independientemente de lo que consumamos, es fundamental el cuidado bucal, el cepillado, uso de hilo dental, así como también el enjuague bucal.(6)

20. ¿Cómo acostumbra a consumir las frutas?

- a) Enteras
- b) Zumo

VALOR	
Enteras	0,5
Zumo	0

Justificación

Es preferible masticar frutas en lugar de consumirlas en forma de zumos para mantener una buena salud bucal. Esto se debe a que, al masticar, se estimula la producción de saliva, que es crucial para neutralizar ácidos y eliminar restos de alimentos. Además, masticar frutas enteras reduce la exposición de los dientes a los azúcares y aprovecha la fibra natural de las frutas, que actúa como un limpiador dental natural. También, comer frutas enteras suele generar una sensación de saciedad más efectiva, lo que puede ayudar a controlar el apetito y promover una alimentación más saludable. Sin embargo, es importante recordar que todas las frutas son saludables y ofrecen beneficios nutricionales, ya sea que las mastiques o las bebas en forma de zumo. La clave está en moderar el consumo de zumos y preferir siempre las frutas enteras como parte de una dieta equilibrada para mantener una buena salud oral y general.(10)

21. ¿Cuántos días a la semana consume verduras en sus comidas? (cebolla, ajo, espinaca, coliflor, zanahoria, tomate, apio, remolacha, lechuga)

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

El papel protector de frutas y verduras es debido, en parte a su contenido en xilitol (presente en la coliflor, lechuga), flúor (presente en las espinacas y tomates) y vitamina A (presente en los tomates, plátanos y zanahorias). El xilitol incrementa el fluido salival, la capacidad buffer de la saliva y disminuye la cantidad de S. Mutans al almacenarse intracelularmente, lo que inhibe el crecimiento de la bacteria.(6)

Los grupos de alimentos que incluyen verduras, frutas y cereales, los cuales tienen un mayor impacto en el proceso de digestión en comparación con otros grupos, son altamente recomendados en la dieta. Esto se debe a que sus componentes nutricionales esenciales ayudan a reducir la acidez en la boca y el estómago. Además, contribuyen a reponer los minerales perdidos en los dientes, previniendo la formación de manchas y asegurando un desarrollo adecuado de las piezas dentales.(11)

22. ¿Cuántos días a la semana consume papa cocinada en el transcurso de la semana?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

La papa en su estado natural se considera que tiene un efecto cariostático, es decir, no tiende a favorecer la formación de caries dentales. No obstante, la forma en que se prepare y se consuma puede afectar su potencial cariogénico. Si se prepara hervida o al vapor no habría ningún problema, sin embargo, si se añaden azúcares, se frié o se convierte en papas fritas, su capacidad para contribuir a la caries aumenta debido a la presencia de carbohidratos fermentables y la adición de azúcares y grasas. En resumen, en su forma natural, la papa presenta menos riesgo de causar caries en comparación con alimentos altos en azúcares y carbohidratos altamente procesados.(12)

23. ¿Cuántos días a la semana consume lácteos en el desayuno? (Leche, Yogurt, Queso)

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

La leche y sus derivados son una valiosa fuente de calcio, esencial para la adecuada formación del esmalte dental y para prevenir la aparición de caries. La concentración de iones de calcio en la placa dental desempeña un papel importante en la evaluación del grado de desmineralización del esmalte que sigue a la ingesta de carbohidratos fermentables. La adición de sales de calcio a los alimentos ayuda a reducir su potencial para provocar desmineralización.

En ocasiones, se ha considerado que la leche puede contribuir a la formación de caries, pero el azúcar presente en la leche, conocido como lactosa, no se fermenta en la misma medida que otros azúcares. Además, la leche contiene fosfoproteínas que inhiben la disolución del esmalte dental. Sin embargo, muchos de ellos tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado. (7)

24. ¿Cuántos días a la semana consume carne de res?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. (8)

25. ¿De qué manera consume la carne de res?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

VALOR	
Asada o al vapor	1,5
Estofada	1
Frita o apanada	0,5
No consumo este tipo de carne	0

Justificación:

Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. Las preparaciones que menos tengan grasa son mejores, como son asadas, a la plancha o al vapor son las más recomendadas. Las frituras y/o alimentos con alta tasa de preparación en aceites y grasas pueden ser muy cariogénicos, como lo es el pollo frito, debido a que las partículas del empanizado no suelen ser fáciles de digerir,

por lo que estas se llegan a retener luego de la masticación con facilidad en fosas y fisuras de las piezas dentales y puntos interproximales. (12)

26. ¿Cuántos días a la semana consume carne de cerdo?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. (12)

27. ¿De qué manera consume la carne de cerdo?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

VALOR	
Asada o al vapor	1,5
Estofada	1
Frita o apanada	0,5
No consumo este tipo de carne	0

Justificación:

Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. Las carnes de res y de cerdo tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado. Las preparaciones que menos tengan grasa son mejores, como son asadas, a la plancha o al vapor son las más recomendadas. Las frituras y/o alimentos con alta tasa de preparación en aceites y grasas pueden ser muy cariogénicos, como lo es el pollo frito, debido a que las partículas del empanizado no suelen ser fáciles de digerir, por lo que estas se llegan a retener luego de la masticación con facilidad en fosas y fisuras de las piezas dentales y puntos interproximales. (12)

28. ¿Cuántos días a la semana consume pollo?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. (12)

29. ¿De qué manera consume la carne de pollo?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

VALOR	
Asada o al vapor	1,5
Estofada	1
Frita o apanada	0,5
No consumo este tipo de carne	0

Justificación:

Las carnes de res y de cerdo tienen alto contenido en grasas saturadas y colesterol, por lo que su consumo debe ser controlado. Las frituras y/o alimentos con alta tasa de preparación en aceites y grasas pueden ser muy cariogénicos, como lo es el pollo frito, debido a que las partículas del empanizado no suelen ser fáciles de digerir, por lo que estas se llegan a retener luego de la masticación con facilidad en fosas y fisuras de las piezas dentales y puntos interproximales. Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. (12)

30. ¿Cuántos días a la semana consume pescado?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

El pescado se considera un alimento de baja capacidad para generar acidez y es rico en fósforo, proteínas, flúor y ácidos grasos. Los mecanismos mediante los cuales estos componentes reducen la formación de caries son los siguientes:

Los fosfatos tienen la capacidad de disminuir el efecto inductor de la caries causado por los carbohidratos. Además, contribuyen a la remineralización del esmalte dental en áreas donde la desmineralización está en sus primeras etapas. Además, gracias a sus propiedades detergentes, interfieren en la adherencia de la película adquirida y las bacterias de la placa al esmalte, lo que inhibe el crecimiento bacteriano, esta posee similar valor nutricional, pero contiene menos grasa y menos purinas.(6)

31. ¿De qué manera consume pescado?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

VALOR	
Asada o al vapor	1,5
Estofada	1
Frita o apanada	0,5
No consumo este tipo de carne	0

Justificación:

El pescado se considera un alimento de baja capacidad para generar acidez y es rico en fósforo, proteínas, flúor y ácidos grasos. Las carnes, sean de res, cerdo, pollo sin piel o pescado, siempre y

cuando estén adecuadamente preparados, son alimentos que se recomiendan que se consuman con moderación, pero que no se alejen del todo de la dieta, debido a su alto contenido en sustancias. Además, contribuyen a la remineralización del esmalte dental en áreas donde la desmineralización está en sus primeras etapas. Además, gracias a sus propiedades detergentes, interfieren en la adherencia de la película adquirida y las bacterias de la placa al esmalte, lo que inhibe el crecimiento bacteriano, esta posee similar valor nutricional, pero contiene menos grasa y menos purinas.(6)

32. ¿Cuántos días a la semana consume huevo?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

Los huevos aportan beneficios a la salud bucal debido a su contenido de proteínas de alta calidad, calcio, fósforo, vitamina D y biotina. Las proteínas son esenciales para la reparación y desarrollo de los tejidos orales, mientras que el calcio y el fósforo fortalecen los dientes y huesos. La vitamina D es importante para la absorción de calcio y ayuda a mantener dientes y encías fuertes. La biotina, una vitamina B presente en los huevos, contribuye a la salud de la piel y las membranas mucosas, incluyendo las de la boca. Es crucial recordar que, además de una alimentación adecuada, mantener una buena higiene bucal y realizar visitas regulares al dentista son esenciales para mantener una óptima salud bucal.(6)

33. ¿Cuántos días a la semana consume frutos secos? (nueces, almendras, maní, etc.)

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Nunca

VALOR	
Todos los días	1,5
3 o 4 veces	1
1 o 2 veces	0,5
Nunca	0

Justificación:

Los frutos secos son considerados alimentos cariostáticos, lo que significa que tienen la capacidad de prevenir la aparición de caries dentales. Estos alimentos son ricos en nutrientes como calcio y fósforo, que son beneficiosos para la salud bucal, y su textura crujiente puede ayudar a limpiar los dientes al ser masticados. No obstante, debido a su contenido calórico y sus azúcares naturales, es importante consumirlos con moderación y mantener una buena higiene oral después de consumirlos para evitar la acumulación de residuos que pueda contribuir a la formación de caries.(6)

34. ¿Cuántos vasos de agua bebe durante el día?

- a) 6 u 8 vasos de agua al día
- b) 3 o 5 vasos de agua al día
- c) 1 o 2 vasos de agua al día
- d) Nunca

VALOR	
6 u 8 vasos de agua	1,5
3 o 5 vasos de agua	1
1 o 2 vasos de agua	0,5
Nunca	0

Justificación:

El agua ayuda a eliminar partículas de alimentos y bacterias de la boca. Beber agua después de comer o consumir otras sustancias facilita la eliminación de residuos y disminuye el riesgo de caries y mal aliento. La ingestión de agua diluye los ácidos y azúcares en la boca, reduciendo así el riesgo de caries dentales, especialmente después de consumir alimentos o bebidas ácidas o azucaradas.(13)

La cantidad de agua que una persona debe beber al día puede variar según varios factores, incluyendo la edad, el sexo, el nivel de actividad física, el clima y otros factores individuales. Sin embargo, una recomendación general es la "Regla de los 8x8", que sugiere beber al menos ocho vasos de 8 onzas (aproximadamente 2 litros) de agua al día. Esto equivale a aproximadamente 8 vasos de agua al día.(13)

INTERPRETACIÓN DIMENSIÓN ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS:

Muy buenos hábitos con relación a consumo de alimentos cariostáticos	17,5 - 23
Buenos hábitos con relación a consumo de alimentos cariostáticos	11,5 – 17
Hábitos regulares con relación a consumo de alimentos cariostáticos	5,5 - 11
Hábitos malos con relación a consumo de alimentos cariostáticos	0 - 5

DIMENSIÓN: ALIMENTOS CARIOGÉNICOS**35. ¿Cuántos días a la semana consume cereales azucarados en el desayuno? (Zucaritas, Froot Loops, Trix, Chocapic, etc)**

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

Los cereales, producen un mayor porcentaje de caries si se consumen diariamente. Los cereales que los niños suelen consumir en el desayuno suelen contener azúcar y miel, son alimentos ricos en hidratos de carbonos, difíciles de retirar de las piezas dentarias si el cepillado dental no es correcto. Pero hemos de tener en cuenta que los cereales son además ricos en fosfatos y fluoruros y, por lo tanto, también, también pueden tener un efecto protector de caries.(14) Además, los cereales secos tienen un alto contenido de fluoruros, con una estimación de alrededor de 1.220 mg/kg (si un niño consume 70 g al día, esto equivale a unos 68 mg de flúor).(14)

Los cereales si se consumen con leche son menos cariogénicos, el consumo de lácteos con una comida ayuda a disminuir la incidencia de caries. Lo que puede explicar que los cereales puedan, utilizados correctamente, protegernos frente a la caries.

36. ¿Cuántos días a la semana consume frutas como son las uvas, pasas, ciruelas pasas?

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

Ciertas frutas tienen una mayor tendencia a ser cariogénicas, lo que significa que pueden contribuir al desarrollo de caries dentales debido a su contenido de azúcares naturales y acidez. Ejemplos de estas frutas incluyen uvas pasas, ciruelas pasas y cerezas secas debido a su alta concentración de azúcares y su capacidad para adherirse a los dientes. Si nunca consume este tipo de frutas no sería beneficioso ni perjudicial el no consumir este producto. Para reducir el riesgo de caries al consumir estas frutas, es importante tomar precauciones como enjuagar la boca con agua después de comerlas y cepillarse los dientes alrededor de 30 minutos después. Mantener una higiene bucal adecuada en general y limitar el consumo de estas frutas como parte de una dieta equilibrada también es esencial para mantener una salud bucal óptima.(15)

37. ¿Cuántos días a la semana consume frutas ácidas con sal? (¿mango, maracuyá, ovos, etc.?)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

El consumo excesivo de cítricos con sal puede tener un impacto negativo en la salud bucal, y el grado de afectación depende de varios factores, como los aspectos fisiológicos y la frecuencia con la que se consumen este tipo de alimentos. El ácido cítrico, presente en frutas ácidas y en ciertos alimentos naturales o artificiales como bebidas carbonatadas, es el responsable de estos daños. Este ácido tiene la capacidad de disolver el calcio, lo que debilita los dientes y los vuelve más susceptibles al dolor, y en casos más graves, puede provocar la aparición temprana de caries dentales. Si nunca se consume este tipo de frutas no sería beneficioso ni perjudicial el no consumir este producto, ya que no aporta un valor nutricional.(15)

38. ¿Cuántos días a la semana consume frutas enlatadas bañadas en almíbar? (durazno, cerezas, peras, cocteles de frutas, etc)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

Las frutas enlatadas sumergidas en almíbar se consideran cariogénicas, es decir, pueden contribuir a la formación de caries dentales. Esto se debe a que el almíbar a menudo contiene altas cantidades de azúcar, creando un ambiente propicio para el crecimiento de bacterias en la boca que generan ácidos dañinos para el esmalte dental. Estos ácidos pueden erosionar los dientes con el tiempo y aumentar el riesgo de caries. Por lo tanto, es aconsejable optar por frutas frescas en lugar de aquellas bañadas en almíbar para mantener una mejor salud bucal. Si nunca se consume este tipo de frutas no sería beneficioso ni perjudicial el no consumir este producto, ya que no aporta ningún valor nutricional. (2)

39. ¿Cuántos días a la semana consume dulces? (barras de chocolate, bombones, trufas, y otros productos de chocolate.)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

Por lo general, el consumo de chocolate y su potencial para causar caries se asocia comúnmente con su ingesta "entre comidas", ya que esto tiende a disminuir la atención a la higiene bucal. Los chocolates y dulces rellenos con azúcares añadidos pueden ser perjudiciales para los dientes, ya que el azúcar se disuelve en la boca y puede ser utilizado por las bacterias para producir ácidos. Es importante consumir golosinas con moderación, ya que suelen ser altas en calorías y azúcares, y un consumo excesivo puede tener efectos negativos en la salud, como el aumento de peso y el riesgo de caries dentales. Una dieta equilibrada que incluye una variedad de alimentos saludables es fundamental para mantener una buena salud. (11) Si nunca se consume este tipo de producto no sería beneficioso ni perjudicial el no consumir este producto ya que no aporta ningún valor nutricional.

40. ¿Cuántos días a la semana consume otro tipo de golosinas? (caramelos duros o blandos, gomitas, chupetes, etc)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

Cuando se trata de la frecuencia del consumo de azúcar en la dieta, su efecto negativo es más pronunciado cuando el azúcar se adhiere fuertemente a los dientes. Despues de ingerir azúcar, el pH de la placa dental disminuye en pocos minutos, lo que permite la desmineralización del esmalte dental y da inicio al proceso de caries. El pH se normaliza alrededor de treinta minutos despues de la última comida, por lo tanto, si se consumen azúcares con frecuencia, el pH ácido en la placa dental se mantiene, lo que promueve la desmineralización del esmalte dental. Los caramelos duros son particularmente cariogénicos porque permanecen en la boca durante un período prolongado, exponiendo los dientes al azúcar durante más tiempo, además dulces como los caramelos masticables, gomitas y taffy tienden a pegarse a los dientes y pueden ser difíciles de eliminar, lo que aumenta el riesgo de caries. Si nunca se consume este tipo de producto no sería beneficioso ni perjudicial el no consumir este producto ya que no aporta ningún valor nutricional. (16)

41. ¿Cuántos días a la semana consume golosinas? (helados, leche condensada, dulce de leche)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

Las golosinas como son los helados, la leche condensada, dulce de leche, en general, suelen contener altos niveles de azúcares añadidos y carbohidratos fermentables, que proporcionan un sustrato para las bacterias en la boca. Estas bacterias metabolizan los azúcares y producen ácidos que pueden dañar el esmalte dental y aumentar el riesgo de caries. (6)

42. ¿Cuántos días a la semana consume yogurt con alto contenido de azúcar?

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Todos los días	0

Justificación:

El yogurt con un alto contenido de azúcar en la escala del semáforo nutricional ROJO puede perjudicar la salud bucal. Aunque el yogurt es rico en calcio y proteínas beneficiosas para los dientes y los huesos, el azúcar añadido puede tener efectos negativos en la salud de la boca de varias maneras. En primer lugar, el azúcar es un alimento para las bacterias presentes en la boca, y estas bacterias producen ácidos que dañan el esmalte dental, lo que puede llevar a la formación de caries. Además, el azúcar y los ácidos pueden debilitar el esmalte dental con el tiempo, lo que aumenta el riesgo de erosión dental y daños a los dientes. También, el azúcar promueve la formación de placa dental, una película de bacterias en los dientes que contribuye a la formación de caries.(1)

43. ¿Cuántos días a la semana consume snacks entre comidas? (papas en funda, chitos, chifles, doritos, arroz inflado, etc.)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Mas de 4 veces por semana

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Mas de 4 veces	0

Justificación:

Los snacks como las papas fritas en bolsa, los chitos (chips de maíz) y otros productos similares se consideran en su mayoría alimentos que pueden contribuir al desarrollo de caries dentales. Esto se debe a varios factores, como su contenido alto de carbohidratos, los almidones pueden descomponerse en azúcares simples en la boca, lo que proporciona un sustrato para las bacterias que causan caries, su textura crujiente o pegajosa que puede quedar atrapada en los dientes y su tendencia a ser consumidos con frecuencia. Para reducir el riesgo de caries, es importante limitar el consumo de estos snacks y mantener una buena higiene bucal, incluyendo el cepillado de dientes después de consumirlos y el uso de hilo dental para eliminar los residuos atrapados entre los dientes. También es aconsejable optar por opciones de snacks más saludables y menos cariogénicas siempre que sea posible. Si nunca se consume este tipo de producto no sería beneficioso ni perjudicial el no consumir este producto ya que no aporta ningún valor nutricional. (6)

44. ¿Cuántos días a la semana consume bebidas azucaradas? (cifrut, pulp, avena polaca, leche chocolatada).

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Mas de 4 veces por semana

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Mas de 4 veces	0

Justificación:

Las bebidas azucaradas, tanto jugos como el cifrut, pups, avenas polacas, leches con chocolates tienen un alto valor azucarado. En primer lugar, el azúcar es un alimento para las bacterias presentes en la boca, y estas bacterias producen ácidos que dañan el esmalte dental, lo que puede llevar a la formación de caries. Además, el azúcar y los ácidos pueden debilitar el esmalte dental con el tiempo, lo que aumenta el riesgo de erosión dental y daños a los dientes. También, el azúcar promueve la formación de placa dental, una película de bacterias en los dientes que contribuye a la formación de caries. (1)

45. ¿Cuántos días a la semana consume bebidas carbonatadas? (colas, guitung, bebidas energéticas carbonatadas como V220, etc.)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Mas de 4 veces por semana

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Mas de 4 veces	0

Justificación:

La acidez presente en las bebidas carbonatadas es una fuente de preocupación para los especialistas en odontología debido a su capacidad para erosionar la estructura dental. Esta erosión es el resultado de un daño físico provocado por la acción de los ácidos y no está relacionado con la actividad bacteriana. Su magnitud depende de factores como el nivel de acidez (pH), la capacidad de amortiguación, el tiempo de exposición y la frecuencia de consumo. Estas bebidas también contienen azúcar y ácido cítrico, lo que agrava el problema. Es importante señalar que muchas bebidas carbonatadas azucaradas pueden contener cantidades significativas de azúcares añadidos, lo que las hace ricas en calorías y menos saludables si se consumen en exceso. Además, el consumo regular de estas bebidas puede tener efectos negativos en la salud dental, ya que la carbonatación puede dañar el esmalte dental. Por lo tanto, se aconseja limitar el consumo de estas bebidas y considerar opciones más saludables, como agua, té sin azúcar y otras bebidas con menos calorías y azúcares.(17)

46. ¿Cuántos días a la semana suele consumir comida chatarra? (hamburguesas, papas fritas, hot dogs)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Mas de 4 veces por semana

VALOR	
1 o 2 veces	1,5
Nunca	1
3 o 4 veces	0,5
Mas de 4 veces	0

Justificación:

Estos alimentos mayormente son alimentos fritos en manteca, lo que provoca que no se digiera correctamente, además suelen estar combinados con pan, aderezos como mayonesa, salsa de tolmate, mostaza que en su composición contiene cantidades enormes de azúcares añadidos, grasas y carbohidratos refinados, lo que puede contribuir al desarrollo de caries dental cuando se consumen en exceso. Además, su textura pegajosa o crujiente puede hacer que los restos de comida queden atrapados entre los dientes, lo que facilita la acumulación de placa bacteriana y el desarrollo de caries. La comida chatarra a menudo carece de nutrientes que son beneficiosos para la salud bucal, como la fibra y el calcio.(2)

INTERPRETACIÓN DIMENSIÓN ALIMENTOS CARIOGÉNICOS:

Muy buenos hábitos con relación al consumo de alimentos cariogénicos	13,5 - 18
Buenos hábitos con relación al consumo de alimentos cariogénicos	8,5 – 13
Hábitos regulares con relación al consumo de alimentos cariogénicos	4,5 - 8
Hábitos malos con relación al consumo de alimentos cariogénicos	0 - 4

BIBLIOGRAFÍA

1. Reyes Narvaez S, Canto MO, Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2020 Feb 1 [cited 2023 Oct 5];47(1):67–72. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es&nrm=iso&tlang=es
2. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022 May 2 [cited 2023 Oct 5];25(47):110–40. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlang=es
3. Maximiliano RV, Ejeda Manzanera JM, Iglesias López MT, Caballero Armenta M, Ortega Navas MC. Una investigación sobre la calidad del desayuno en una población de futuros maestros. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria* [Internet]. 2015 [cited 2023 Oct 5];35(1):76–84. Available from: <http://ddfv.ufv.es/handle/10641/1774>
4. Modificación de los hábitos alimentarios del almuerzo en una población escolar [Internet]. [cited 2023 Oct 13]. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112011000300019&script=sci_arttext&tlang=en
5. Sihuay-Torres K, Luna-Mazzola I, Lara-Verastegui R, Marcoantonio L, Félix R. Oral health practices during first 1000 days of life: Literature review. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* [Internet]. 2023 Oct 4 [cited 2023 Oct 28];23(3):148–55. Available from: <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/4904/9137>
6. Espinoza Gómez JA. Propuesta gastronómica con la utilización de alimentos que promueven la salud bucal en los niños y niñas de la Unidad Educativa San Felipe Neri Riobamba 2013. 2015 Apr 10 [cited 2023 Oct 5]; Available from: <http://dspace.espoch.edu.ec/handle/123456789/10701>
7. Jairo J, Roncancio B. Educación alimentaria y nutricional en la salud pública. Complejidades y perspectivas. *Medicina (B Aires)* [Internet]. 2023 Jul 31 [cited 2023 Sep 23];45(2):284–94. Available from: <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/2239/2939>
8. Gondivkar SM, Gadball AR, Gondivkar RS, Sarode SC, Sarode GS, Patil S, et al. Nutrition and oral health. *Disease-a-Month*. 2019 Jun 1;65(6):147–54.
9. Masson M, Simancas Racines D, Viteri García AA. Salud oral en el Ecuador. Perspectiva desde la salud pública y la bioética. *Práctica Familiar Rural*, ISSN-e 2477-9164, Vol 4, N° 3, 2019 (Ejemplar dedicado a: Los desafíos de la bioética en la interculturalidad) [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 13];4(3):3. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7527391&info=resumen&idioma=SPA>
10. Sihuay Torres MV, Montes Manrique LG, Rodríguez Sánchez CF, Sihuay Torres MV, Montes Manrique LG, Rodríguez Sánchez CF. Erosión dental a causa de diversos jugos de frutas

- naturales. *Revista Estomatológica Herediana* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Oct 14];31(2):146–7. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552021000200146&lng=es&nrm=iso&tlang=es
11. Galvez Llatance CJ. Impacto de los talleres de salud oral para disminuir la ingesta de alimentos cariogénicos en padres de familia de la Institución Educativa Inicial número 086 Nuestra Señora del Carmen del distrito de Santiago de Surco – año 2016. 2017 [cited 2023 Oct 14]; Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/5553>
 12. de Revisión A, Crespo Cuenca L, Yadira Mesa Rodríguez N, Parra Enríquez S, Elena Gómez González D. Repercusión de la nutrición en la salud bucal. *Correo Científico Médico* [Internet]. 2021 Jul 1 [cited 2023 Sep 23];25(3). Available from: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3656/1958>
 13. Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaon M, Vitoria I, Moreno LA, et al. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutr Hosp* [Internet]. 2020 [cited 2023 Oct 13];37(5):1072–86. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026&lng=es&nrm=iso&tlang=es
 14. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C, Concha C, González G, et al. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2019 [cited 2023 Oct 5];46(4):400–8. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400&lng=es&nrm=iso&tlang=es
 15. Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos [Internet]. [cited 2023 Oct 13]. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013001000008&script=sci_arttext&tlang=en
 16. Dho MS. CONSUMO DE ALIMENTOS CARIOGÉNICOS EN ADULTOS DE LA CIUDAD DE CORRIENTES, ARGENTINA. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2015 Dec 8 [cited 2023 Oct 14];20(2):90–101. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772015000200007&lng=en&nrm=iso&tlang=es
 17. Carolina Sánchez González J, Urzúa Araya I, Faleiros Chiocca S, Pablo J, Toro L, Rodríguez Martínez G, et al. Capacidad buffer de la saliva en presencia de bebidas energéticas comercializadas en Chile, estudio in vitro. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral* [Internet]. 2015 Apr [cited 2023 Oct 14];8(1):24–30. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-01072015000100004&lng=es&nrm=iso&tlang=es

Anexo 5. Cuestionario Final Validado

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ODONTOLOGÍA
ENCUESTA SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS

INDICACIONES GENERALES

Este cuestionario se deberá aplicar a personas de 12 a 18 años.

No aplicar la encuesta a personas con vulnerabilidad/discapacitados.

La duración de aplicación del cuestionario es de 25 a 30 min aproximadamente.

El encuestador estará atento a cualquier inquietud que tengan las personas que llenarán este cuestionario.

DIMENSIÓN: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Coloque una (X) en la información según corresponda

1. Sexo: Hombre () Mujer ()
2. Curso: 8vo () 9no () 10mo () 1ero de bachillerato () 2do de bachillerato () 3ero de bachillerato ()
3. Edad: _____

Encierre en un círculo el literal que usted considere el adecuado

Ejemplo: ¿Piensas que lleva a cabo una alimentación saludable?

- a) Si
b) A veces
c) No

DIMENSIÓN: HÁBITOS GENERALES Y PERSPECTIVA ALIMENTICIA

4. ¿Piensa que se alimenta saludablemente?

- a) Si
b) A veces
c) No

5. Ingiere entre 3 y 5 comidas al día (incluyendo: desayuno, almuerzo, merienda)

- a) Si
b) A veces
c) No

6. ¿Cuántos días a la semana desayuna?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

7. ¿Cuántos días a la semana almuerza?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

8. ¿Cuántos días a la semana merienda?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

9. ¿Tiene el hábito de comer comida saludable entre horas? (yogurt, frutas, frutos secos)

- a) Si
- b) A veces
- c) No

**10. ¿Considera que es fundamental el consumo de lácteos en nuestra alimentación diaria?
(Leche descremada, Yogurt con bajo contenido de azúcar, Queso)**

- a) Muy necesario
- b) Nada necesario
- c) No sabe

11. ¿Considera que las frutas, verduras, granos son alimentos fundamentales para mantener una dieta balanceada?

- a) Muy necesario
- b) Nada necesario
- c) No sabe

12. ¿Considera que la comida chatarra (hamburguesas, papas fritas, hot dogs) podrían generar un problema tanto en nuestro organismo y en nuestra salud bucal?

- a) Si
- b) No

13. ¿Considera que para mantener una buena salud bucal es necesario el aseo bucal y una buena nutrición?

- a) Muy necesario
- b) Nada necesario
- c) No sabe

14. Considera que los alimentos que se comercializan en el bar de la Unidad Educativa Nicanor Larrea son:

- a) Nutritivos
- b) Nada nutritivos
- c) No sabe

15. ¿Considera que en el bar de la Unidad Educativa Nicanor Larrea se deben facilitar la venta de alimentos que promuevan la salud bucal, es decir, yogures, frutos rojos, galletas integrales, en lugar de preferir alimentos fritos o procesados?

- a) Si
- b) No

16. ¿Se cepilla los dientes antes de acostarse a dormir?

- a) Si
- b) No

17. ¿Cuántas veces al día se cepilla los dientes?

- a) 3 veces al día
- b) 2 veces al día
- c) 1 vez al día
- d) Nunca

18. ¿Con qué frecuencia usa hilo dental al día después de cada comida?

- a) Siempre después de cada comida
- b) A veces
- c) Nunca

DIMENSION: ALIMENTOS CARIOSTÁTICOS

19. ¿Cuántos días a la semana consume frutos rojos como arándanos, frutilla, mora, ciruelas?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

20. ¿Cómo acostumbra a consumir las frutas?

- a) Enteras
- b) Zumo

21. ¿Cuántos días a la semana consume verduras en sus comidas? (cebolla, ajo, espinaca, coliflor, zanahoria, tomate, apio, remolacha, lechuga)

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

22. ¿Cuántos días a la semana consume papa cocinada en el transcurso de la semana?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

23. ¿Cuántos días a la semana consume lácteos en el desayuno? (Leche, Yogurt, Queso)

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

24. ¿Cuántos días a la semana consume carne de res?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

25. ¿De qué manera consume la carne de res?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

26. ¿Cuántos días a la semana consume carne de cerdo?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

27. ¿De qué manera consume la carne de cerdo?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

28. ¿Cuántos días a la semana consume pollo?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

29. ¿De qué manera consume la carne de pollo?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

30. ¿Cuántos días a la semana consume pescado?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces por semana
- d) Nunca

31. ¿De qué manera consume pescado?

- a) Asada o al vapor
- b) Estofada
- c) Frita o apanada
- d) No consumo este tipo de carne

32. ¿Cuántos días a la semana consume huevo?

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Nunca

33. ¿Cuántos días a la semana consume frutos secos? (nueces, almendras, maní, etc.)

- a) Todos los días
- b) 3 o 4 veces por semana
- c) 1 o 2 veces a la semana
- d) Nunca

34. ¿Cuántos vasos de agua bebe durante el día?

- a) 6 u 8 vasos de agua al día
- b) 3 o 5 vasos de agua al día
- c) 1 o 2 vasos de agua al día
- d) Nunca

DIMENSIÓN: ALIMENTOS CARIOGÉNICOS

35. ¿Cuántos días a la semana consume cereales azucarados en el desayuno? (Zucaritas, Froot Loops, Trix, Chocapic, etc)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

36. ¿Cuántos días a la semana consume frutas como son las uvas, pasas, ciruelas pasas?

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

37. ¿Cuántos días a la semana consume frutas ácidas con sal? (mango, maracuyá, ovos, etc.?)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

38. ¿Cuántos días a la semana consume frutas enlatadas bañadas en almíbar? (durazno, cerezas, peras, cocteles de frutas, etc)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

39. ¿Cuántos días a la semana consume dulces? (barras de chocolate, bombones, trufas, y otros productos de chocolate.)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

40. ¿Cuántos días a la semana consume otro tipo de golosinas? (caramelos duros o blandos, gomitas, chupetes, etc)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

41. ¿Cuántos días a la semana consume golosinas? (helados, leche condensada, dulce de leche)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

42. ¿Cuántos días a la semana consume yogurt con alto contenido de azúcar?

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

43. ¿Cuántos días a la semana consume snacks entre comidas? (papas en funda, chitos, chifles, doritos, arroz inflado, etc.)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

44. ¿Cuántos días a la semana consume bebidas azucaradas? (cifrut, pulp, avena polaca, leche chocolatada).

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

45. ¿Cuántos días a la semana consume bebidas carbonatadas? (colas, guitung, bebidas energéticas carbonatadas como V220, etc.)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

46. ¿Cuántos días a la semana suele consumir comida chatarra? (hamburguesas, papas fritas, hot dogs)

- a) 1 o 2 veces por semana
- b) Nunca
- c) 3 o 4 veces por semana
- d) Todos los días

Anexo 6. Ficha de validación expertos evaluadores



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ODONTOLOGÍA

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ÍNDICE GD (Good Diet) DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: "Validación de un instrumento sobre hábitos alimenticios en salud oral"

OBJETIVOS:

General

Validar un instrumento sobre hábitos alimenticios en la salud oral en adolescentes.

Específicos

- Determinar los hábitos generales y perspectiva alimenticia
- Identificar la dieta cariostática y cariogénica de la población de estudio.
- Establecer los rangos de los tipos de hábito que tienen según cada una de las dimensiones del cuestionario.

PROCESO DE PRE-PILOTAJE PREVIO A EVALUACIÓN DE EXPERTOS:

El presente instrumento de recolección de datos fue sometido a dos pilotajes en el grupo etario de 12 a 18 años. En un primer momento se aplicó a 35 estudiantes, detectando problemas en la comprensión de algunas preguntas las cuales fueron corregidas para una segunda aplicación. En esta segunda aplicación se consideró un grupo de 30 estudiantes, en la cual se detectó pocas preguntas con problemas de comprensión. Posterior a lo antes mencionado, se aplicó a los mismos grupos del primero y segundo momento, para con estos resultados aplicar la prueba estadística de

confiabilidad, la cual arrojó un valor alfa de Cronbach de 0,702 (aceptable). Para lograr llegar al valor anteriormente mencionado se eliminaron varias preguntas cómo se detallan a continuación:

Dimensión: Datos sociodemográficos

Pregunta 4.- Dirección del domicilio

Pregunta 5.- Su madre acabó de estudiar

Pregunta 6.- ¿En qué trabaja su madre?

Pregunta 7.- Su padre acabó de estudiar

Pregunta 8.- ¿En qué trabaja su padre?

Dimensión: Hábitos generales y perspectiva alimenticia

Pregunta 15.- ¿Qué suele beber en mayor cantidad durante el día?

Pregunta 22.- ¿Al final de las mañanas nota con frecuencia los siguientes síntomas? (Puedes marcar más de una alternativa)

Dimensión: Alimentos Cariostáticos

Pregunta 41.- ¿Los chicles masticables que mayormente consume son de marca Trident, Orbit?

Dimensión: Alimentos Cariogénicos

Pregunta 43.- ¿Cuántas veces a la semana consume pan en el desayuno?

Pregunta 44.- ¿Cuántos días a la semana toma zumo de naranja o jugo de uva?

Pregunta 54.- ¿Cuántos días a la semana consume harinas durante la semana? (arroz, pasta, cereales)

Pregunta 55.- ¿Cuántos días a la semana consume embutidos durante la semana? (salchichas, mortadela, jamón, chorizo)

A

En total para llegar a un índice de fiabilidad aceptable se tuvieron que eliminar 12 preguntas. 5 preguntas de datos sociodemográficos, 2 de hábitos generales y perspectiva alimenticia, 1 de alimentos cariostáticos, 4 de alimentos cariogénicos.

Adicionalmente se envia a que este instrumento sea validado por expertos evaluadores para de igual manera aplicar las pruebas estadísticas correspondientes. Finalmente, el cuestionario validado por los expertos se aplicará a un último grupo de 200 estudiantes, considerando intervalos de edad desde los 12 a 18 años para realizar una actualización de los valores definitivos de los índices de confiabilidad y de consistencia interna.

INDICACIONES: COLOQUE UNA (X) DEBAJO DEL CASILLERO DE SI O NO DE ACUERDO CON LO QUE USTED CONSIDERA ADECUADO CON RELACIÓN A CADA UNA DE LAS PREGUNTAS DEL INSTRUMENTO QUE ESTA SIENDO EVALUADO

PREGUNTAS	FICHA PARA VALIDAR UN INSTRUMENTO										OBSERVACIONES: (SI DEBE ELIMINARSE O MODIFICARSE UNA PREGUNT PORFAVOR INDIQUE)	
	CLARIDAD EN LA REDACCION		COHERENCIA INTERNA		EVITA EL SESGO		LENGUAJE ADECUAD CON EL NIVEL DE INFORMANTE		MIDE LO QUE PRETENDE			
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												
32												
33												
34												
35												
36												
37												
38												
39												
40												
41												
42												
43												
44												
45												
46												
ASPECTOS GENERALES										SI	NO	
EL INSTRUMENTO CONTIENE INSTRUCCIONES CLARAS Y PRECISAS PARA RESPONDER EL CUESTIONARIO										SI	NO	
LAS PREGUNTAS PRMITEN EL LOGRO DEL OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN										SI	NO	
LAS PREGUNTAS ESTAN DISTRIBUIDOS EN FORMA LOGICA Y SECUENCIAL										SI	NO	

EL # DE PREGUNTAS ES SUFFICIENTE PARA RECOGER INFORMACION	SI	NO	
LOS VALORES ASIGNADOS PARA CADA RESPUESTA SON COHERENTES	SI	NO	
LOS RANGOS ESTABLECIDOS PARA LOS VALORES FINALES OBTENIDOS EN CADA DIMENSIÓN SON ADECUADOS	SI	NO	
VALIDEZ			
APLICABLE SIN CORRECCIONES		APLICABLE CON CORRECCIONES	
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES			
VALIDADO POR FIRMA	CI: TELEFONO	FECHA E-MAIL:	