



ORIGINAL

Influence of vegan and vegetarian diet on oral health

Influencia de la dieta vegana y vegetariana en la salud bucal

Araceli Nahir Montenegro¹, Fernanda Bálsamo¹, María Isabel Brusca¹  , Gustavo Zunini¹, Virginia Jewtuchowicz¹

¹Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Licenciatura en Enfermería. Latacunga, Ecuador.

Citar como: Montenegro AN, Bálsamo F, Brusca MI, Zunini G, Jewtuchowicz V. Influence of vegan and vegetarian diet on oral health. Salud Integral y Comunitaria. 2024; 2:116. <https://doi.org/10.62486/sic2024116>

Enviado: 27-01-2024

Revisado: 17-05-2024

Aceptado: 20-11-2024

Publicado: 21-11-2024

Editor: Telmo Raúl Aveiro-Róbal 

Autor para la correspondencia: María Isabel Brusca 

ABSTRACT

Introduction: nutrition plays an essential role in the prevention and development of diseases. A vegetarian diet is defined by the exclusion of meat of all kinds from a person's eating habits.

Objective: to identify dietary habits associated with oral diseases in workers at the Open Interamerican University.

Method: observational, descriptive, cross-sectional study with the aim of identifying dietary habits associated with oral diseases in the period 2022-2023. The work framework was outlined and the activities to be carried out were detailed in order to obtain interviews and complete surveys on dietary habits related to the most prevalent oral diseases, such as caries and periodontal diseases. The universe coincided with the sample, 60 people, from a non-probabilistic convenience sampling. The main instruments used for data collection were structured surveys, designed to address 14 specific questions, focused on the oral health-related dietary habits of the participants.

Results: the data obtained showed that 37 people in the studied population were vegetarians (61, 7 %) and 23 were vegans (38, 3 %). Of the 60 participants, 100 % of the vegetarians consumed fruits and vegetables. In the case of vegans, 70 % consumed eggs, while 100 % of vegans and vegetarians consumed vitamin supplements. Regarding the presence of caries and periodontal disease, in the last 6 months, 28, 3 % had presented caries, 60 % said they were healthy, 40 %, while 11, 7 % did not know.

Conclusions: promoting effective dietary habits in the population is of utmost importance in the prevention of dental caries and periodontal disease.

Keywords: Veganism; Vegetarianism; Oral health; Diet; Food.

RESUMEN

Introducción: la alimentación juega un rol esencial para la prevención y para el desarrollo de enfermedades. Una dieta vegetariana se define por la exclusión de carnes de todo tipo en los hábitos de alimentación de una persona.

Objetivo: identificar los hábitos dietéticos asociados a enfermedades bucales en trabajadores de la Universidad Abierta Interamericana.

Método: estudio observacional, descriptivo, de corte transversal con el objetivo de identificar los hábitos dietéticos asociados a enfermedades bucales en el período 2022-2023. Se delineó el marco de trabajo y se detallaron las actividades a llevar a cabo con el propósito de obtener entrevistas y completar encuestas sobre los hábitos dietéticos relacionados con las enfermedades bucales más prevalentes, como caries y enfermedades periodontales. El universo coincidió con la muestra, 60 personas, a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos principales utilizados para la recopilación de datos fueron encuestas estructuradas, diseñadas para abordar 14 preguntas específicas, centradas en los hábitos

dietéticos relacionados con la salud bucal de los participantes.

Resultados: los datos obtenidos demostraron que 37 personas de la población estudiada son vegetarianos (61,7 %); y 23 veganos (38,3 %). De los 60 participantes, el 100 % de los Vegetarianos consumía Frutas y Vegetales. En el caso de los Veganos consumían Huevos el 70 %, mientras que el 100 % de Veganos y Vegetarianos consumían Suplementos Vitamínicos. Respecto a la presencia de caries y periodontopatías, en los últimos 6 meses; el 28,3 % había presentado caries, el 60 % aseguró encontrarse sano 40 %, mientras el 11,7 % desconocía.

Conclusiones: promover hábitos dietéticos eficaces en la población es de suma importancia en la prevención de la caries dental y la enfermedad periodontal.

Palabras clave: Veganismo; Vegetarianismo; Salud bucal; Dieta; Alimentación.

INTRODUCCIÓN

Para el desarrollo del ser humano es imprescindible un correcto estado de la salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):⁽¹⁾

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.”

El estudio de la dieta, junto a otros factores generales y locales, representa un componente fundamental para conformar un estado de salud correcto, y, teniendo esto en consideración, analizar la dieta es determinante con respecto al diagnóstico de riesgo de caries y de enfermedades periodontales. Los hábitos dietarios están vinculados, de manera estrecha, con las costumbres, las creencias, las conductas individuales y colectivas de los seres humanos. En los últimos años, han surgido nuevos componentes en las dietas como es el caso del vegetarianismo y el veganismo. Estos elementos presentan una actividad e influencia diferente, pero, evidentemente, producen variaciones en el perfil de incidencia de la dieta como un factor de riesgo.^(2,3,4,5)

Los motivos frecuentes que conducen a la adopción de una dieta vegetariana se basan, por ejemplo, en que en los últimos años se ha incrementado la información de consideraciones éticas, cuestiones medio-ambientales, factores religiosos y problemas de salud, que llevó a muchas personas a considerar este tipo de dieta. La razón por la que un individuo opta por una dieta como la vegetariana, influye, de manera evidente, en el patrón de los alimentos elegidos. La ética animal contempla el bienestar animal y el rechazo de los alimentos que involucren la matanza de éstos (carnes y derivados). Por su parte, en el veganismo se excluyen, además, los alimentos que incluyan el “sufrimiento animal” (lácteos y huevos).^(2,6,7)

Adicionalmente, teniendo en cuenta a la ética, algunos vegetarianos rechazan tajantemente el uso de ropa, zapatos, marroquinería y accesorios de cuero y/o pieles, aduciendo que estos elementos, implican, en alguna medida, cierto tipo de “sufrimiento animal” aun después muertos.^(2,8,9)

Por su parte, la economía indica una supuesta inconveniencia económica del omnivorismo, por ejemplo, se requiere la misma cantidad de energía para producir 1 kg de carne que 60 kg de cereales. Esta consideración, contribuiría a una moderación del hambre en el mundo y tendría implicancias sobre el impacto ambiental de las actividades ganaderas, dado que se necesitan diez veces más terreno para producir proteínas cárnicas que proteínas de origen vegetal. Además, aproximadamente la mitad de las cosechas mundiales de cereales (más del 40 %), son destinadas a alimentar animales.⁽¹⁰⁾

Desde el punto de vista de la religión, se debe indicar que ciertos cultos poseen normas sobre la selección de alimentos y formas de preparación, que son sugeridas como convenientes para el cuerpo, el alma, la salud y la santidad; esta selección puede llegar a excluir carnes de cierto tipo, así como también huevos y lácteos.^(11,12)

Desde la perspectiva de la salud, se debe señalar, que las personas que practican el vegetarianismo suelen tener la percepción de estar cuidando mejor su salud.⁽¹³⁾ Asimismo, existen diferencias evidentes entre diferentes generaciones con respecto a la pregunta que plantea por qué la gente elige para vivir un estilo de vida vegetariano. Cabe mencionar, que las personas más jóvenes están de acuerdo, de manera significativa, con la razón ética o moral y con la razón del medio ambiente como motivador de la elección por el vegetarianismo. Por otra parte, las personas entre 41 y 60 años, eligen una alimentación vegetariana por motivos vinculados al cuidado de la salud.⁽¹⁴⁾

Es importante señalar, que en los países occidentales ha aumentado considerablemente el número de personas que elige una dieta vegetariana o vegana por motivos de salud o por causas relacionadas a la ética animal. Este tipo de dieta se advierte como una dieta equilibrada y saludable.

Calidad de la dieta: asesoramiento dietético y momentos de azúcar

Las caries en niños no suceden cuando el consumo de azúcar nacional está por debajo de 10 kg por individuo anual, o sea unos 30 g diarios; pero un aumento de 15 kg produce un aumento de caries dental significativo.

Por otro lado, está comprobado que con una serie de programas preventivos y eficaces es posible aumentar el consumo de azúcar, sin producir un aumento de caries. Especialistas sobre el tema, han propuesto ciertas recomendaciones rigurosas, una de ellas es sugerida por González Sanz.⁽¹⁵⁾ En su artículo, se recomienda un decálogo estricto donde, por ejemplo, priman ciertas cuestiones básicas, a saber, “vigilar la alimentación: hora y frecuencia; reducir el consumo de sacarosa por debajo de 50 mg/día; y reducir el número de exposiciones u oportunidades de ingesta de sacarosa y productos azucarados (momentos)”. Como se puede advertir, es una recomendación rigurosa, pero que beneficia el desarrollo de una correcta salud bucodental.

Los hidratos de carbono deben entregar 55-75 % de la energía diaria; de ese porcentaje, un máximo de 10 % debe provenir del azúcar. Los momentos de azúcar deben restringirse a 3 o 4 momentos de azúcar entre las comidas principales, para, de esa manera, evitar el proceso de caries dental. Para reducir la frecuencia de bocados, se requiere mejorar las comidas principales; si las comidas principales son abundantes y satisfacen al paciente, el deseo de comer entre comidas está reducido. La meta en este propósito, es no excluir el azúcar de la dieta sino reducir su frecuencia “disciplina de azúcar”.⁽¹⁶⁾

Vegetarianismo y veganismo en el mundo

En la actualidad, no existen datos oficiales sobre la cantidad de vegetarianos en Argentina, y lo mismo ocurre a nivel mundial, donde las estadísticas son escasas y poco consistentes con respecto a este tema. Aunque no existen estimaciones fiables sobre la proporción de vegetarianos en la población general, los resultados de las encuestas y las mediciones han informado una prevalencia en la población de entre el 1 % y el 10 % en la Unión Europea, EE.UU. y Canadá.⁽¹⁷⁾

De acuerdo con estudios precedentes en la Unión Europea, la proporción de autodefinidos como vegetarianos en la población general marcó una cifra cercana al 5 %.⁽¹⁷⁾ Con respecto a Inglaterra, según el Departamento de Salud y la Agencia de Normativa Alimentaria (FSA) en la Encuesta Nacional de Dieta y Nutrición del año 2012, el 2 % de los adultos y los niños informaron que eran vegetarianos, y menos del 1 % reportó que siguen una dieta vegana.⁽¹⁸⁾

Por otro lado, en el año 2006 se realizó en Estados Unidos una encuesta a nivel nacional, donde se reportó que aproximadamente el 2,3 % de la población adulta de dicho país (un número cercano a los 4,9 millones de personas) ha seguido de forma consistente una dieta vegetariana, indicando que no consumían carne, pescado o aves de corral. En el año 2009 se volvió a realizar la misma encuesta nacional y el número de vegetarianos reportado en este caso ascendió al 3 %. Del total de vegetarianos consultados, entre el 25 y el 33 % indicó que no consumían lácteos, huevos y miel, clasificándose como veganos, ocupando el 1 % del total de la población del país.⁽¹⁹⁾

Un gran número de personas en todo el mundo siguen dietas vegetarianas, pero, hay que mencionar, que en la mayoría de los países son sólo una pequeña proporción de la población. India es una excepción a esta cuestión, dado que una proporción sustancial de sus habitantes, aproximadamente un 35 %, sigue una dieta vegetariana tradicional y lo ha hecho durante muchas generaciones.⁽²⁰⁾

Definición de las dietas

En líneas generales, se pueden definir las diferentes dietas de la siguiente manera:

Vegetariano: aquella persona que no consume ningún tipo de carne, incluyendo aves, pescados o mariscos, ni productos que contengan carne.

Ovo-lácteo-vegetariano: aquella persona cuya alimentación se basa en cereales, frutas, legumbres, frutos secos, semillas, huevos y productos lácteos.

Lacto-vegetariano: personas que excluyen de la dieta los huevos además de la carne.

Vegano: personas que no comen ningún tipo de alimento de origen animal, de forma que además de no comer carne ni pescado, también rechazan productos como la leche, los huevos, la manteca, la miel, etc.

La diferencia entre vegetarianismo y veganismo radica en que estos últimos evitan comer animales de forma directa (carne o pescado), pero, además, rechazan ingerir cualquier tipo de alimento que proceda de los animales. Asimismo, se debe indicar, que con respecto a los hombres, son más las mujeres que eligen seguir una dieta vegetariana, o que eligen disminuir el consumo de carne.⁽¹⁴⁾

Los beneficios para la salud de las dietas vegetarianas son reconocidos, dado que favorecen el mantenimiento de un peso corporal normal y disminuyen los riesgos de enfermedades crónicas, efecto atribuido a la alta ingesta de frutas, verduras, alimentos integrales y baja ingesta de grasas saturadas. El motivo por el que se adoptan este tipo de dieta difiere con la edad, por ejemplo, los adolescentes adoptan este patrón de alimentación como una manera de establecer una identidad, por razones medio ambientales o por una genuina preocupación por el bienestar animal. Por su parte, los adultos que adoptan esta dieta, lo hacen porque la asocian a una mejor calidad de vida, es decir, se elige estrictamente por una cuestión de salud.

Dietas y salud bucal

En cuanto a la salud bucal, generalmente, si se sigue una dieta basada en alimentos de origen vegetal,

no se evidencia una ausencia de los nutrientes necesarios, en la medida en que se complemente con una serie de suplementos vitamínicos y reparen, sobre todo, en los niveles de calcio y aminoácidos. Las carencias nutricionales son negativas en cualquier tipo de dieta, ya sea vegana o de cualquier tipo; de todos modos, hay que resaltar, que la dieta vegana debe atenderse a un estricto control, puesto que suele haber una tendencia a la escasez de elementos presentes en las proteínas de origen animal y los derivados lácteos.

Es significativo resaltar, que el efecto de la alimentación vegana y vegetariana sobre los dientes de las personas, se produce exclusivamente por la cantidad de nutrientes ingeridos, así como también por su tipología. Los dientes de los seres humanos requieren de una serie de componentes que permiten el fortalecimiento de su estructura, que posibilita que los dientes se mantengan sanos, con el objetivo de cumplir con su función principal. Entre estos componentes se encuentra el calcio y las vitaminas A, B2, B12, D, y todo tipo de biomoléculas presentes en cualquier tipo de dieta omnívora.

Características de los nutrientes en la alimentación vegetariana y vegana

Vitamina B12 (cianocobalamina): los alimentos fuente de esta vitamina son exclusivamente de origen animal: hígado, carnes, pescado, huevo y en menor medida lácteos y sus derivados.⁽²¹⁾ El nivel de vitamina B12 en algunos vegetarianos, sobre todo en veganos, es menor que el aceptable, debido a un consumo irregular de fuentes fiables de vitamina B12. Aunque los productos lácteos y los huevos, junto con los productos fortificados con vitamina B12, son considerados como fuentes confiables de vitamina B12 para los lactoovovegetarianos si los consumen regularmente, los veganos deben obtener su vitamina B12 de manera regular de los alimentos fortificados con vitamina B12, tales como bebidas de soja, ciertos cereales consumidos durante el desayuno, bebidas, pastas, harinas u otros productos fortificados, o mediante la utilización de un suplemento diario de vitamina B12. Cabe señalar, que existe una discusión con respecto al contenido de vitamina B12 activa en vegetales marinos; la mayoría de los autores considera que la vitamina B12 que se encuentra en las algas son formas predominantemente inactivas y no serían fuentes confiables de vitamina B12.⁽²²⁾

Ácidos grasos omega-3: la alimentación vegetariana suele ser rica en ácidos grasos omega-6, puesto que es el ácido graso predominante en este tipo de alimentos; sin embargo, puede ser insuficiente en omega-3, cuya principal fuente es el pescado. Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3 (AGPI ω -3), incluyen a los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), y son reconocidos por su papel en la salud cardiovascular, en el desarrollo neurológico y posiblemente en la salud ocular, entre otros efectos biológicos. También, los alimentos fuente de ácido alfa linolénico (ALA), el precursor de EPA y DHA, incluyen a la soja, semillas de lino, nueces, aceite de canola y semillas de chía. No obstante, la bioconversión endógena en el organismo humano de ALA en EPA, es generalmente menor al 10 %, mientras que la conversión de ALA a DHA es sustancialmente menor.⁽²²⁾

Por este motivo, los vegetarianos suelen tener concentraciones séricas de DHA y EPA inferiores a los no vegetarianos; por su parte, los veganos no cuentan en su alimentación prácticamente con ninguna fuente de estos dos ácidos grasos. De todos modos, se ha advertido que los alimentos fortificados y enriquecidos con estas grasas provenientes de las algas, demostraron un incremento en los niveles en sangre en forma efectiva. Para el vegano, ciertas microalgas son una buena fuente de DHA, mientras que el aceite de algas pardas es una correcta fuente de EPA. Además, los pollos alimentados con ácidos grasos ω -3 de cadena larga en su dieta, producen huevos que contienen más EPA y DHA. Las personas con mayores necesidades de AGPI ω -3, como las mujeres embarazadas o en período de lactancia, pueden beneficiarse de alimentos fortificados con DHA y suplementos de DHA derivados de microalgas, que son absorbidos de manera eficaz, y pueden influir positivamente en los niveles de DHA y también de EPA.⁽²²⁾

Hierro: los vegetarianos requieren, frecuentemente, de una ingesta de hierro que es similar o un poco mayor que la de los no-vegetarianos; de esta manera, la cuestión de la adecuación de hierro es la de la biodisponibilidad del hierro.⁽¹⁵⁾ El hierro de origen vegetal (no vinculado al grupo hem), presenta una mayor variabilidad en su absorción, dado que se encuentra influenciado por la interacción con otros componentes de los alimentos. Algunas sustancias como fitatos, calcio y ciertos polifenoles (en el té, café, infusiones y cacao) suelen disminuir la absorción de hierro, mientras que la presencia de diversos tipos de fibra, habitual en los alimentos de origen vegetal, tiene una escasa relación con este fenómeno. Se debe aclarar, que la aparición de anemia por deficiencia de hierro es común tanto entre los vegetarianos como en no-vegetarianos por igual.⁽²²⁾

Calcio: la ingesta de calcio de los lacto-vegetarianos es similar o incluso puede ser mayor que la de los no-vegetarianos, mientras que la ingesta de los veganos tiende a ser menor que los dos grupos, y puede ubicarse por debajo de la ingesta recomendada.^(22,23) En Argentina no se dispone de datos epidemiológicos certeros que posibiliten una diferenciación evidente acerca de estos tres grupos poblacionales. Sin embargo, en líneas generales, el consumo de calcio es significativamente inferior a la recomendación; es posible, que los vegetarianos también presenten bajas considerables. A falta de datos concretos sobre esta cuestión, es imperioso reforzar la orientación nutricional a la población general, incluyendo a los ovo-lacto vegetarianos, con el propósito de alcanzar la recomendación a través de lácteos, legumbres, frutas secas y una amplia

variedad de frutas y hortalizas. Es importante señalar, que la absorción de calcio es reducida, de manera considerable, por oxalatos (espinaca, acelga) y por fitatos (cereales integrales, frutos secos).

Por su parte, las verduras de hojas verdes con bajo contenido de oxalatos (brócoli, coles, repollo) y jugos de frutas fortificados con citrato malato de calcio, son efectivas fuentes de calcio altamente biodisponible (50 % -60 % para las verduras bajas en oxalato, el 40 % -50 % para los jugos). Por su parte, el tofu, la leche de vaca y la “leche” de soja fortificada con carbonato de calcio, tienen una correcta biodisponibilidad del calcio (30 % del 35 %); mientras que el calcio en las semillas de sésamo, almendras y porotos secos tiene alrededor de un 25 % de biodisponibilidad. A tal efecto, la relación entre la ingesta de calcio y la densidad mineral ósea (DMO) está actualmente en revisión. Una meta-análisis reciente descubrió que la correlación entre la ingesta de calcio (o su origen animal o vegetal) y la DMO no es significativa.

En este sentido, la dieta desempeña un papel fundamental en el desarrollo de la caries dental, especialmente, en personas de riesgo. Lo habitual, es que la relación de un elevado consumo de hidratos de carbono fermentables y la no incorporación de flúor se asocie a una mayor aparición de caries. Sin embargo, este hecho no presenta motivos de eficacia en aquellas sociedades desarrolladas con exposición adecuada al flúor e historia de caries baja. Aunque no existe una relación directa entre la malnutrición proteico-calórica y la caries, el déficit de vitaminas A y D, calcio y fósforo, puede ocasionar alteraciones en el desarrollo dentario y un retraso en la erupción.

La malnutrición proteico-calórica es frecuente en los países en vías de desarrollo; así, se ha detectado una disminución de Inmunoglobulina A en la saliva, lo que posibilita un aumento en la susceptibilidad a la caries (la inmunidad de mucosas muestra afectaciones mediante la disminución de IgA secretora).

Los alimentos constituyen una mezcla química de sustancias orgánicas e inorgánicas que proveen al cuerpo humano los nutrientes necesarios para su mantenimiento, crecimiento y el correcto desarrollo de sus funciones. Los carbohidratos son considerados, en la actualidad, la base de una alimentación equilibrada y saludable, seguida de las grasas, cuyo consumo se ha disminuido en beneficio de la prevención de la patología cardiovascular y las proteínas. Las formas de preparación actual de los alimentos ricos en carbohidratos tienen un efecto considerable sobre su estructura física y química.

Los carbohidratos que se encuentran formando parte de los alimentos son: monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa); disacáridos (sacarosa = glucosa + fructosa, maltosa = glucosa + glucosa, lactosa = glucosa + galactosa); oligosacáridos (de 3 a 8 moléculas de glucosa) y polisacáridos (almidón). La cocción y preparación de los alimentos afecta la composición de los hidratos de carbono de la comida y tiene una elevada influencia en su potencial cariogénico.^(24,25)

En Argentina, la principal fuente de información con respecto a la nutrición vegetariana y vegana se da a través de internet, y solo un 10 % de la población vegetariana y vegana consulta a profesionales de la salud, y a personas capacitadas en esta área del conocimiento, para orientar adecuadamente a estas personas. Esta situación, puede generar errores importantes en el seguimiento de una alimentación vegetariana y vegana, que podría ocasionar graves consecuencias en la cavidad bucal.

A partir de la información recopilada, se determinó como objetivo identificar los hábitos dietéticos asociados a enfermedades bucales en personas.

MÉTODO

Estudio observacional, descriptivo, de corte transversal con el objetivo de identificar los hábitos dietéticos asociados a enfermedades bucales. Se delineó el marco de trabajo y se detallaron las actividades a llevar a cabo con el propósito de obtener entrevistas y completar encuestas sobre los hábitos dietéticos relacionados con las enfermedades bucales más prevalentes, como caries y enfermedades periodontales.

El universo coincidió con la muestra, 60 personas, a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos principales utilizados para la recopilación de datos fueron las encuestas estructuradas, diseñadas para abordar 14 preguntas específicas, centradas en los hábitos dietéticos relacionados con la salud bucal de los participantes. El trabajo fue diseñado y llevado a cabo utilizando la plataforma “Google Forms”, facilitando el enlace a los participantes. Es imperativo destacar que todos los participantes proporcionaron su consentimiento informado antes de participar en el estudio.

Criterios de Inclusión

- Individuos mayores de 18 años.
- Seguidores constantes de dietas veganas o vegetarianas.
- Apertura a participantes de cualquier género.

Criterios de Exclusión

- Exclusión de aquellos que no mantienen dietas veganas o vegetarianas.
- Exclusión de participantes que no cumplen con los requisitos dietéticos, garantizando coherencia con los

objetivos específicos.

El análisis de datos se llevó a cabo mediante la creación de gráficos y cuadros, proporcionando una representación visual clara de los resultados. La interpretación de estos datos se consideró fundamental para reconocer y comprender los hábitos de salud bucal en la población vegana y vegetariana.

Este análisis permitió identificar patrones, correlaciones y tendencias relevantes en relación con los hábitos dietéticos y su impacto en la salud bucal.

Este enfoque metodológico riguroso garantiza la obtención de datos confiables y significativos, proporcionando una base sólida para la comprensión de la relación entre las elecciones dietéticas y la salud bucodental en la población vegana y vegetariana.

RESULTADOS

Los datos obtenidos demostraron que 37 personas de la población estudiada son vegetarianos (61,7 %); y 23 veganos (38,3 %). (Figura 1)

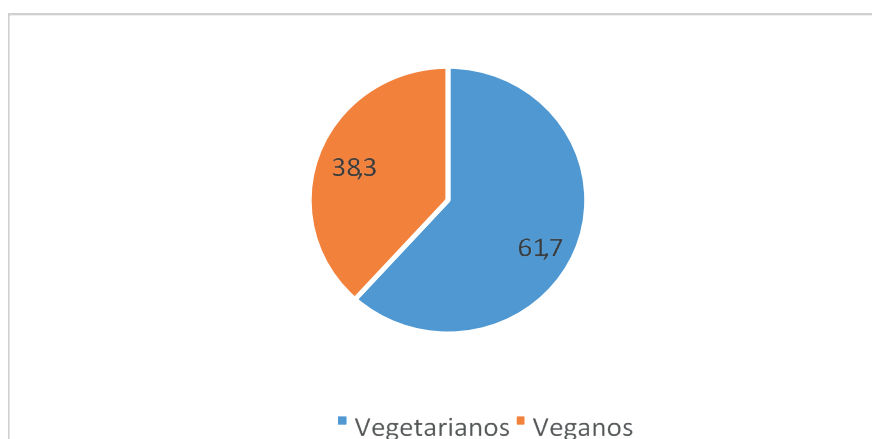


Figura 1. Distribución de la muestra según cantidad de Veganos/Vegetarianos

De los cuales se les preguntó el tiempo que llevaban con el régimen alimentario, el 36,2 % menos de un año, el 37,9 % entre uno y dos años; 25,9 % más de tres años. (figura 2)

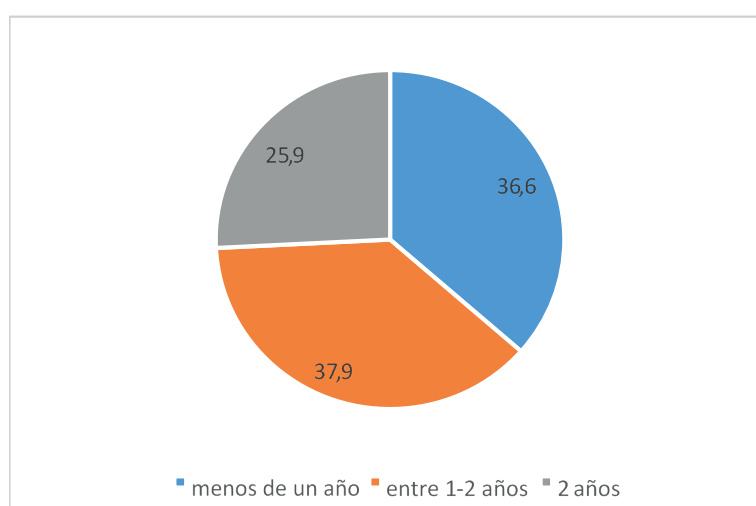


Figura 2. Tiempo de régimen alimentario de la muestra

En cuanto al conocimiento sobre su alimentación y el reemplazo de los mismos en su dieta; el 61 % respondió que sí, mientras que el 39 % por no. (figura 3)

Se preguntó si ha realizado análisis clínicos para evaluar deficiencia nutricional; el 71,4 % de los encuestados respondió que No, mientras que el 28,6 % Si. (figura 4)

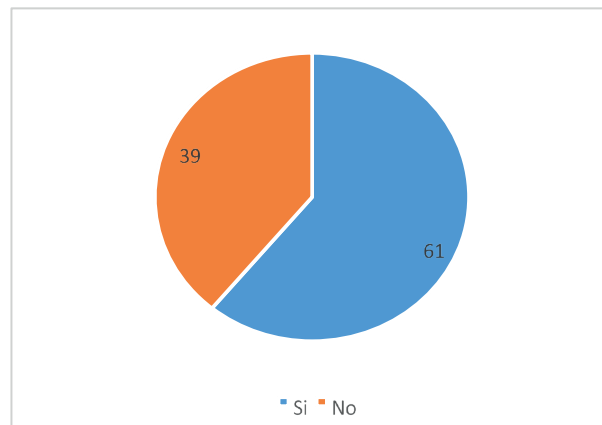


Figura 3. Conocimiento de la muestra de su alimentación

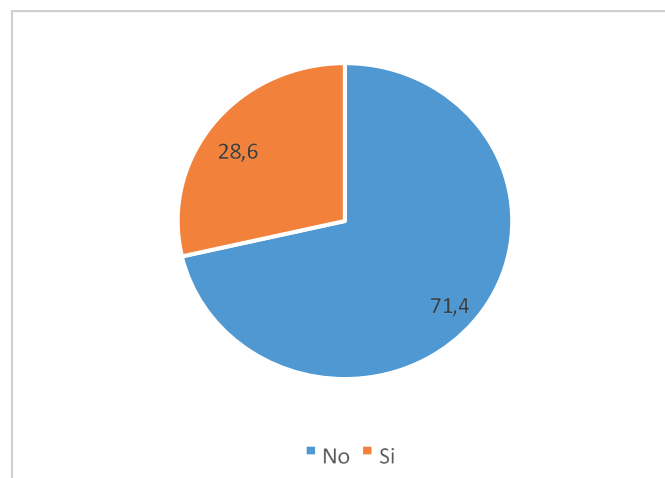


Figura 4. Evaluación de las deficiencias nutricionales

De los 60 participantes (n) en el estudio, el 100 % de los Vegetarianos consumía Frutas y Vegetales. En el caso de los Veganos consumían Huevos el 70 %, mientras que el 100 % de Veganos y Vegetarianos consumían Suplementos Vitamínicos. (figura 5)

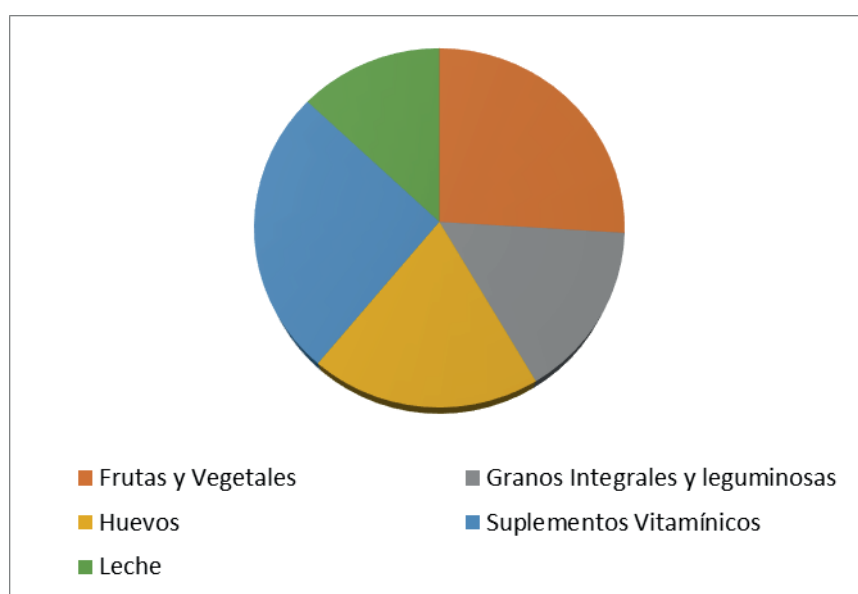


Figura 5. Alimentos que consumen como parte de la dieta

En cuanto las veces que concurren al odontólogo, se respondió: 58,3 % una vez por año, 23,3 % dos veces al año, mientras que nunca solo 10 %.

A los participantes se les preguntó sobre el estado de su cavidad bucal, respecto a la presencia de caries y periodontopatías, en los últimos 6 meses; el 28,3 % había presentado caries, el 60 % aseguró encontrarse sano 40 %, mientras el 11,7 % desconocía. En cuanto a su higiene bucal se preguntó cuántas veces al día cepillan sus dientes; el 46,7 % dos veces por día, el 38,3 % una vez por día, y el 15 % más de tres veces por día. Se preguntó última vez que concurre al odontólogo; 58,3 % últimos tres meses, últimos seis meses 23,3 %, 3,8 % en el último año, 10 % nunca.

DISCUSIÓN

En la última década, hemos presenciado un marcado aumento en la conciencia sobre la calidad y el origen de los alimentos que consumimos. Este cambio cultural ha llevado a un incremento exponencial en la adopción de dietas vegetarianas y veganas. A medida que la sociedad redefine su relación con la alimentación, es imperativo abordar no solo los beneficios generales para la salud, sino también las posibles implicaciones específicas para la salud bucodental.^(22,23)

La relación inseparable entre nutrición y salud oral destaca la importancia de entender cómo las elecciones dietéticas, especialmente las vegetarianas y veganas, pueden influir en la salud de nuestros dientes y encías. La premisa fundamental que no debemos olvidar es que los nutrientes que ingerimos son esenciales para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo en todos sus aspectos, ya sea físico o mental.⁽²⁴⁾

Antes de adentrarnos en las complejidades de la relación entre las dietas veganas y vegetarianas y la salud bucodental, es crucial distinguir entre ambas. Mientras que ambas excluyen carnes y pescados, las dietas vegetarianas permiten productos de origen animal como leche, huevos o miel, a diferencia de las dietas veganas que se basan exclusivamente en alimentos de origen vegetal.⁽²⁴⁾

Esta distinción nutricional cobra relevancia al considerar su impacto en la salud oral. Elementos clave, como el calcio presente en los lácteos o las vitaminas D y B12 encontradas en huevos, son esenciales para el mantenimiento de dientes y encías fuertes y saludables. La falta de estos nutrientes puede aumentar significativamente el riesgo de caries y enfermedades periodontales.⁽²⁴⁾

La deficiencia nutricional no se limita solo a la ausencia de ciertos nutrientes en las dietas veganas, sino también a una posible sobreexposición a otros elementos que pueden afectar la salud bucal. La falta de proteínas de origen animal puede privar al organismo de aminoácidos esenciales, como la arginina, conocida por su papel en la prevención de caries y periodontitis, así como en la reducción de la placa dental.

En contraposición, la dieta vegana puede afectar negativamente la salud dental también por exceso. Un consumo elevado de hidratos de carbono, provenientes de almidones y cereales, puede perjudicar el esmalte dental y aumentar el riesgo de caries.⁽²⁵⁾

Cuando abordamos estas cuestiones desde una perspectiva de planificación adecuada de la dieta vegetariana, observamos que esta puede prevenir y tratar enfermedades. Sin embargo, surge la necesidad de evaluar las restricciones alimentarias y reconocer que la suplementación con vitaminas y minerales es esencial. Los resultados de estudios revelan un uso insuficiente de suplementos, lo que destaca la importancia de una evaluación constante de la ingesta de nutrientes para evitar deficiencias o excesos.⁽¹⁹⁾

Es interesante notar que muchos vegetarianos optan por evitar alimentos industrializados, rechazando así la opción de suplementación o prefiriendo suplementos de origen natural. En este contexto, el consumo de alimentos fortificados emerge como una estrategia fundamental para asegurar una ingesta adecuada de micronutrientes.

La preocupación común por la ingesta adecuada de calcio, especialmente en veganos, se ve respaldada por investigaciones que revelan un consumo significativamente bajo, llegando incluso a no alcanzar el 50 % de la recomendación diaria. Esta carencia, junto con la insuficiente ingesta de vitamina D, plantea riesgos para la densidad mineral ósea y aumenta el peligro de fracturas, situaciones más prevalentes en la población vegana en comparación con aquellos que incorporan lácteos en su dieta.

El estudio también pone de manifiesto la notable deficiencia de vitamina B12 en veganos, pero destaca que el uso de suplementos de esta vitamina condujo a mejoras significativas, subrayando así la influencia positiva de la suplementación sobre los marcadores funcionales.⁽²⁶⁾

Este análisis de las dietas vegetarianas y veganas y su relación con la salud bucodental sirve como un recordatorio de que, si bien estas elecciones dietéticas pueden ofrecer beneficios, es esencial abordar las posibles deficiencias nutricionales y mantener prácticas de higiene bucal adecuadas para garantizar una salud oral óptima.

La conexión entre periodoncia y nutrición añade otra capa de complejidad a esta discusión. La nutrición no solo es fundamental para el desarrollo y mantenimiento de los tejidos orales, sino que también influye en la respuesta inmunológica, la modulación de la inflamación y la prevención de enfermedades periodontales. La regulación del sistema inmunológico a través de una dieta equilibrada, la ingesta adecuada de calcio, la

limitación de azúcares y la atención a la cicatrización postoperatoria son aspectos clave de la relación entre nutrición y periodoncia.

CONCLUSIONES

Este análisis exhaustivo destaca la necesidad de un enfoque integral en el cuidado oral y nutricional. La planificación cuidadosa de las dietas vegetarianas y veganas, la atención a la suplementación adecuada y la evaluación constante de la ingesta de nutrientes son esenciales para garantizar una salud bucodental y general óptima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos Básicos. 2014.
2. Aranzazu Ceballos AD, Osorno Gutierrez AP, Ortega Sierra OL. Dieta vegetariana en pediatría, un análisis desde la pediatría y la nutrición. *Pediatría* 2022;54:155-62. <https://doi.org/10.14295/rp.v54i4.296>.
3. Villafuerte Arias J, Coloma Guerrero C, Gómez Espinoza L, Enríquez Jácome MÁ, Chávez Arizala JF. Healthy eating and nutrition, a review of the theoretical aspects of a healthy diet. *Salud Integral y Comunitaria* 2025;3:112. <https://doi.org/10.62486/sic2025112>.
4. Sánchez Castillo V, Ramírez Gonzales AF, Mora Motta DA, Luna Almanza YF. Rural imaginaries of food security and their family participation in two case studies in the municipality of Florencia Caquetá. *SCT Proc Interdiscip Insights Innov* 2023;1:19. <https://doi.org/10.56294/piii202319>.
5. Calderón Landívar RE, Saltos Bermello RF, Espinoza Jumbo FT, Chávez-Arizala JF. Some considerations about healthy food consumption in diabetics. *Health Leadersh Qual Life* 2025;4:66. <https://doi.org/10.56294/hl202566>.
6. Lizcano Ramírez J, Salabarría Rosero BM, Mera Santos VG, Chávez-Arizala JF. Effectiveness of diet therapy compared to medical pharmacological treatment for iron deficiency anemia in residents of the temporary shelter in the Jesús del Gran Poder neighborhood, aged 18 to 75 years, Santo Domingo. *Salud Integral y Comunitaria* 2025;3:106. <https://doi.org/10.62486/sic2025106>.
7. Lizcano Ramírez J, Delgado Gonzales JL, Delgado Contreras MI, Chávez-Arizala JF. Characterization of food in children with anemia from six months to five years. *SCT Proc Interdiscip Insights Innov* 2024;2:328. <https://doi.org/10.56294/piii2024328>.
8. Ordaz Galván LN, Pérez Ayala D, Márquez Lozano I, Labrador Falero DM, Wong Silva J. Breastfeeding, Oral Habits, and Malocclusions in Children Aged 3 to 6 Years. *Odontol Montev* 2024;2:101. <https://doi.org/10.62486/agodonto2024101>.
9. Pérez Hernández LY, Pita MM, Wong Silva J. A comprehensive approach to oral health from the epidemiology of acute herpetic gingivostomatitis in pediatric patients. *Interdiscip Rehabil Interdiscip* 2023;3:66. <https://doi.org/10.56294/ri202366>.
10. Pimentel D, Pimentel M. Population growth, environmental resources and global food. *Rev J Sustain For* 1999;9:35-44.
11. Contreras J. Alimentación y religión. *Humanit Humanidades Médicas Tema Mes -Line* 2007;16:1-31.
12. Pinstup-Andersen P, Pandya-Lorch R. Food security and sustainable use of natural resources: a 2020 Vision. *Ecol Econ* 1998;26:1-10. https://econpapers.repec.org/article/eeeecolec/v_3a26_3ay_3a1998_3ai_3a1_3ap_3a1-10.htm.
13. Harris M. Bueno para comer. Enigmas de la alimentación y cultura. Madrid, España: Alianza Editorial, S.A.; 1989.
14. Lea EJ, Crawford D, Worsley A. Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet. *Eur J Clin Nutr* 2006;60:828-37. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602387>.

15. González Sanz ÁM, González Nieto BA, González Nieto E. Salud dental: relación entre la caries dental y el consumo de alimentos. *Nutr Hosp* 2013;28:64-71.
16. Sabaté J, Wien M. Vegetarian diets and childhood obesity prevention. *Am J Clin Nutr* 2010;91:1525S-1529S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28701F>.
17. Pribis P, Pencak RC, Grajales T. Beliefs and Attitudes toward Vegetarian Lifestyle across Generations. *Nutrients* 2010;2:523-31. <https://doi.org/10.3390/nu2050523>.
18. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proc Nutr Soc* 2006;65:35-41. <https://doi.org/10.1079/PNS2005481>.
19. Craig WJ. Nutrition Concerns and Health Effects of Vegetarian Diets. *Nutr Clin Pract* 2010;25:613-20. <https://doi.org/10.1177/0884533610385707>.
20. Tipton KD, Witard OC. Protein Requirements and Recommendations for Athletes: Relevance of Ivory Tower Arguments for Practical Recommendations. *Clin Sports Med* 2007;26:17-36. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2006.11.003>.
21. Becerra Canales BD, Condori Becerra ÁS, Becerra Canales BD, Condori Becerra ÁS. Adaptación y validación en adultos peruanos del instrumento Perfil de impacto de la salud oral. *Rev Cuba Estomatol* 2022;59. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072022000100002&lng=es.%20%20.
22. Pérez Castrillón M, Tobón Flórez M, Rodríguez Rueda V, Correa Guzman N, Gómez Ramírez BD. Evaluación de ingesta dietética según el nivel socioeconómico en un grupo de personas vegetarianas en Colombia. *Rev Chil Nutr* 2023;50:42-55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182023000100042>.
23. Russell CG, Worsley A, Liem DG. Parents' food choice motives and their associations with children's food preferences. *Public Health Nutr* 2015;18:1018-27. <https://doi.org/10.1017/S1368980014001128>.
24. Krall EA, Wehler C, Garcia RI, Harris SS, Dawson-Hughes B. Calcium and vitamin D supplements reduce tooth loss in the elderly. *Am J Med* 2001;111:452-6. [https://doi.org/10.1016/S0002-9343\(01\)00899-3](https://doi.org/10.1016/S0002-9343(01)00899-3).
25. Gondivkar SM, Gadail AR, Gondivkar RS, Sarode SC, Sarode GS, Patil S, et al. Nutrition and oral health. *Dis Mon* 2019;65:147-54. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2018.09.009>.
26. Moynihan P, Petersen PE. Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutr* 2004;7:201-26. <https://doi.org/10.1079/PHN2003589>.

FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación.

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Curación de datos: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Análisis formal: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Investigación: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Metodología: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Administración del proyecto: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Recursos: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia

Jewtuchowicz.

Software: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Supervisión: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Validación: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Visualización: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Redacción - borrador original: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.

Redacción - revisión y edición: Araceli Nahir Montenegro, Fernanda Bálsamo, María Isabel Brusca, Gustavo Zunini, Virginia Jewtuchowicz.