



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ESTOMATOLOGÍA

POLÍTICAS DESTINADAS A REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCARES
LIBRES EN PAÍSES DE LATINOAMÉRICA

POLICIES AIMED AT REDUCING FREE SUGAR CONSUMPTION IN
LATIN AMERICA COUNTRIES

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR POR EL
TÍTULO PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA

AUTOR

JESSICA VIVIANA DE LA CRUZ MESIAS

ASESORA

ADRIANA STEPHANY ECHEVARRIA GOCHE

LIMA-PERÚ

2026

ASESOR DEL TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Mg. Esp. Adriana Stephany Echevarria Goche

Departamento Académico de Odontología Social

ORCID: 0000-0001-6182-3164

Fecha de aprobación: 30 de enero del 2026

Calificación: Aprobado

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado en especial a dios, a mis padres, a mis hermanas, a mis abuelas y a mis abuelos que me cuidan desde el cielo, porque fueron mi mayor apoyo y motivación en mi formación personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

Mi sincero agradecimiento a la Universidad Peruana Cayetano Heredia y a cada uno de sus docentes, quienes, con sus enseñanzas y dedicación, fueron fundamentales a lo largo de mi formación académica.

A mi asesora, Dra. Adriana Echevarria Goche por su constante apoyo, orientación y paciencia para la elaboración de esta investigación.

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

El autor declara no tener ningún conflicto de interés.

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

La egresada:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	DE LA CRUZ MESIAS JESSICA VIVIANA

Perteneiente al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ESTOMATOLOGÍA**, autora del trabajo titulado: **POLÍTICAS DESTINADAS A REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCARES LIBRES EN PAÍSES DE LATINOAMÉRICA**, el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO PROFESIONAL DE CIRUJANO DENTISTA** bajo la modalidad de **TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**.

En calidad de docente asesor de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	EHEVARRIA GOCHE ADRIANA STEPHANY	ESTOMATOLOGÍA	ASESORA

Declaro que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

El documento presenta un porcentaje de similitud de **23%**, según el reporte emitido por el software Turnitin® (identificador de entrega: **trn:oid::1:3486675114**; fecha de entrega: **20-02-2026**).

- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 20 de febrero de 2026**

Firma del asesor
N° DNI: 44905624
ORCID: 0000-0001-6182-3164



TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
Resumen	
Abstract	
I. Introducción	1
II. Objetivos	4
III. Materiales y métodos	5
IV. Resultados esperados	9
V. Conclusiones	11
VI. Referencias bibliográficas	12
VII. Presupuesto y cronograma	14
Anexos	

RESUMEN

Introducción: Las políticas son disposiciones creadas con el objetivo de resolver conflictos, organizar a la sociedad o regular su comportamiento, distribuir bienes y servicios e incluso para recaudar dinero a través de los impuestos. En cuanto a la definición de azúcares libres, estos están conformados por monosacáridos tales como la glucosa y fructosa; a su vez, por disacáridos como la sacarosa, o también llamada azúcar de mesa. Asimismo, la caries dental es considerada como la enfermedad no transmisible más frecuente; por lo tanto, es uno de los problemas de salud pública de suma importancia para diversas entidades internacionales.

Objetivos: Determinar la aplicación de políticas destinadas a reducir el consumo de azúcares libres en países de Latinoamérica. **Materiales y métodos:** El estudio será transversal. La población y muestra serán provenientes de países latinoamericanos. Las variables serán Medidas para reducir la ingesta de azúcares libres, Número de Políticas orientadas a disminuir la ingesta de azúcares libres, Porcentaje de aplicación de medidas, Países de Latinoamérica, Tipos de medidas para reducir la ingesta de azúcares libres. **Conclusiones:** Luego de toda investigación presentada podemos concluir que los datos obtenidos tienen una gran importancia para los países de Latinoamérica, ya que gracias a la evidencia científica nos permite determinar la aplicación de políticas con el propósito de disminuir la ingesta de azúcares libres, convirtiéndose en una eficaz herramienta para las autoridades sanitarias y ampliar su cobertura para que toda la población tenga acceso a una buena salud.

Palabras clave: Políticas, azúcares, caries dental, salud pública dental. (DeCS).

ABSTRACT

Introduction: Policies are provisions created with the aim of resolving conflicts, organizing society or regulating its behavior, distributing goods and services, and even raising money through taxes. Regarding the definition of free sugars, these are composed of monosaccharides such as glucose and fructose, as well as disaccharides such as sucrose, also known as table sugar. Furthermore, dental caries is considered the most common non-communicable disease; therefore, it is a public health problem of paramount importance to various international organizations.

Objective: To determine the application of policies aimed at reducing the consumption of free sugars in Latin American countries. **Materials and Methods:**

The study will be cross sectional. The population and sample will consist of Latin American countries. The variables will be Measures to reduce free sugar intake, percentage of implementation of measures, Latin American countries, and Types of measures to reduce free sugar intake. **Conclusions:** After all the research presented,

we can conclude that the data obtained is of great importance to Latin American countries, since thanks to the scientific evidence it allows us to determine the application of policies with the purpose of reducing the intake of free sugars, becoming an effective tool for health authorities and expanding their coverage so that the entire population has access to good health.

Keywords: Policies, sugars, tooth decay, dental public health (MeSH).

I. INTRODUCCIÓN

En cualquier estado o país alrededor del mundo, los funcionarios que pertenecen a cada gobierno son los encargados de realizar una serie de medidas para cada ámbito de acuerdo con las necesidades y a lo que es mejor para la población; en ese contexto se acuerdan políticas. Las políticas son disposiciones creadas con el objetivo de resolver conflictos, organizar a la sociedad o regular su comportamiento, distribuir bienes y servicios e incluso para recaudar dinero a través de los impuestos. Todos estos mecanismos suelen darse simultáneamente (1).

Por otra parte, los cambios socioeconómicos y la globalización de los sistemas alimentarios en Latinoamérica han generado, principalmente en niños y adolescentes, ha incentivado un aumento en la demanda de comidas o bebidas ultra procesados. No obstante, la ingesta mundial de azúcares libres difiere dependiendo de factores como la edad, entorno y país (2).

En cuanto a la definición de azúcares libres, estos están conformados por monosacáridos tales como la glucosa y fructosa; a su vez, por disacáridos como la sacarosa, o también llamada azúcar de mesa. Los azúcares libres se encuentran incorporados en los alimentos indistintamente de su origen, a excepción de los azúcares contenidos en frutas, verduras y lácteos como la leche y el yogur natural. Cabe mencionar que los azúcares añadidos hacen referencia a los que se adicionan a los productos comestibles durante su cocción o procesamiento, y en conjunto con

los azúcares presentes en la miel, jarabes y jugos caseros, pertenecen a la categoría de azúcares libres (3).

Los azúcares libres aportan a la densidad calórica general de la dieta, fomentando un equilibrio calórico positivo (4). Sin embargo, en los últimos años se ha dejado de lado los alimentos que poseen calorías beneficiosas para nuestro organismo, y en su lugar ha acrecentado significativamente la ingesta de azúcares libres a través de bebidas edulcoradas. Este desbalance provoca un incremento en las calorías totales consumidas (5,6).

De acuerdo con recientes estudios científicos, el desmesurado consumo de azúcares está vinculado con la caries dental, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos, depresión e incluso deterioro cognitivo (7).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera alarmante la conexión entre el consumo de azúcares libres y la caries dental debido a su interrelación con la biopelícula oral y la elaboración de ácidos que desmineralizan el esmalte dental (8). Asimismo, la caries dental es considerada como la enfermedad no transmisible (ENT) más frecuente; por lo tanto, es uno de los problemas de salud pública de suma importancia para diversas entidades internacionales. Las consecuencias de esta enfermedad en nuestra cavidad oral son perjudiciales para nuestra salud, ya que puede provocar la ruptura o pérdida de nuestra pieza dental (9).

La Organización Mundial de la Salud indicó que existe un porcentaje preocupante de personas que padecen de caries, aproximadamente entre un 60 y 90% de niños en edad escolar y alrededor del 100% de adultos en todo el mundo (10).

En vista a esta problemática, la OMS recomendó restringir el consumo de azúcares libres, idealmente menos del 5%; de este modo, reducimos el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles, entre ellas la caries dental (11,12).

En la guía publicada por la OMS, la cual lleva como nombre: Ingesta de azúcares para adultos y niños, se resalta la importancia de la reducción en el consumo de azúcares libres recomendando a los responsables de cada país a tomar acciones para el beneficio de la población implementando medidas tales como el etiquetado nutricional de los productos comestibles; limitación en la publicidad destinada a niños sobre los alimentos y bebidas no alcohólicas que contienen azúcares libres; aplicación de políticas para proteger a la población infantil de los efectos nocivos de la comercialización de alimentos, sobre todo aquellos que poseen un elevado contenido de azúcares; acordar con los fabricantes para la disminución de azúcares libres en los alimentos procesados (8). Tomando como base lo previamente dicho, surge una importante interrogante la cual motiva la presente investigación: ¿existen políticas destinadas a reducir la ingesta de azúcares libre en países de Latinoamérica?

II. OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar la aplicación de políticas destinadas a reducir el consumo de azúcares libres en países de Latinoamérica.

Objetivos específicos:

1. Describir el tipo de políticas implementadas por diferentes países de la región.
2. Describir el porcentaje de aplicación de políticas destinadas a aminorar el consumo de azúcares libres por país.
3. Comparar las políticas dedicadas a reducir la ingesta de azúcares libres en países de Latinoamérica.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio

Transversal.

Población

Estará conformada por los países de Latinoamérica como Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Haití, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela con información de políticas dedicadas a disminuir la ingesta de azúcares libres hasta el 27 de enero del 2026.

Criterios de selección

Criterios de inclusión:

Artículos publicados con información de los países que conforman Latinoamérica y que presentan políticas orientadas a aminorar la ingesta de azúcares libres.

Los países que conforman Latinoamérica y que presentan políticas destinadas a reducir la ingesta de azúcares libres.

Criterios de exclusión:

Políticas orientadas a reducir la ingesta de azúcares libres que no se encuentran oficializadas en documentos gubernamentales de países latinoamericanos.

Operacionalización de Variables (Anexo 1)

- Medidas para reducir la ingesta de azúcares libres: se define como el conjunto de estrategias, políticas públicas, intervenciones sanitarias y acciones educativas basadas en evidencia científica. Es una variable cualitativa, nominal y dicotómica cuyos valores son 1= No, 2= Si.
- Número de Políticas orientadas a disminuir la ingesta de azúcares libres: Cantidad de estrategias, normas y leyes adoptadas por un país. Es una variable de tipo cuantitativa de escala razón, teniendo como valores ≥ 0 .
- Porcentaje de aplicación de medidas: Permite medir el nivel de cumplimiento y cobertura de acciones. Es una variable de tipo cuantitativa de escala de razón, la cual sus valores son 0 - 100.
- Países de Latinoamérica: Conjunto de regiones ubicadas en el continente americano en la cual su lengua y cultura son principalmente latinas. Es una variable de tipo cualitativa, nominal y politómica. Sus valores son 1= Argentina, 2= Bolivia, 3= Brasil, 4= Chile, 5= Colombia, 6= Costa Rica, 7= Cuba, 8= Ecuador, 9= El Salvador, 10= Guatemala, 11= Haití, 12=

Honduras, 13= México, 14= Nicaragua, 15= Panamá, 16= Paraguay, 17= Perú, 18= República Dominicana, 19= Uruguay, 20= Venezuela.

- Tipos de medidas para reducir la ingesta de azúcares libres: Clasificación de las estrategias e intervenciones en base a evidencia científica. Esta variable es cualitativa, nominal y politómica. Sus valores son 1=Legislativa, 2=Plan nacional, 3=Programa nacional.

Procedimientos y técnicas

Luego de tener la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH). Se realizará una búsqueda de la literatura de manera electrónica en dos buscadores, Pubmed y Web of Science, con las palabras claves “policies”, “sugar free”, “tooth decay”, “Argentina”, “Bolivia”, “Brazil”, “Chile”, “Colombia”, “Costa Rica”, “Cuba”, “Ecuador”, “El Salvador”, “Guatemala”, “Haiti”, “Honduras”, “Mexico”, “Nicaragua”, “Panama”, “Paraguay”, “Peru”, “Dominican Republic”, “Uruguay”, “Venezuela”.

Asimismo, se realizará la búsqueda manual a través de las páginas gubernamentales de cada país respecto a la estrategia de salud bucal dentro del ministerio de salud para la búsqueda de políticas. Luego, se procederá a realizar un cuadro resumen de los resultados encontrados según la fecha de búsqueda.

Plan de análisis

Se elaborará un control de calidad para la data para verificar que los datos correspondan a la operacionalización de las variables y se encuentren libres de errores de digitación, garantizando la plausibilidad de los datos.

Toda la información será debidamente registrada en el programa Excel y se resumirá en tablas y gráficos. Posteriormente, mediante el programa estadístico Stata v20. (StataCorp.2026. Software estadístico Stata: versión 20. College Station, TX: Stata Corp LLC.)

Se realizará un análisis univariado mediante frecuencias absolutas y relativas de países de Latinoamérica con políticas y tipos de políticas destinadas a reducir la ingesta de azúcares libres.

También se realizará análisis bivariado mediante la prueba chi cuadrado o exacta de Fisher considerando un valor de significancia de $p < 0.05$.

Aspectos éticos del estudio

Se solicitará la aprobación por la Unidad de Gestión de Investigación, Ciencia y Tecnología de las Facultades de Medicina, de Estomatología y de Enfermería, después de tener la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (CIE-UPCH) para la ejecución del estudio.

IV. RESULTADOS ESPERADOS

Desde la perspectiva teórica, esta indagación en base a artículos científicos pretende que, a través de la implementación gradual y sostenida de políticas dedicadas a la disminución de azúcares libres en naciones latinoamericanas, se consigan resultados favorables para el bienestar de la población. Además, se buscará un decrecimiento significativo en el consumo habitual de azúcares libres como por ejemplo productos ultra procesados y bebidas azucaradas. Las políticas implementadas como etiquetado de los productos conllevarán a patrones dietéticos más saludables en toda la población.

Desde el punto de vista clínico, se prevé que la ejecución de políticas designadas para la reducción en la ingesta de azúcares libres aporte una mejoría gradual de los indicadores de salud general y salud bucal en los habitantes de Latinoamérica. Esta medida se fortalecerá en niños, adolescentes y en poblaciones con desventajas socioeconómicas, quienes consumen con mayor frecuencia dietas altas en azúcares libres. Esta reducción se evidenciará en una menor necesidad de tratamientos restauradores invasivos y sobre todo en la evolución de lesiones cariosas.

Desde la perspectiva metodológica, se aspira que la implementación de un sistema de políticas públicas permita examinar, determinar y comprobar de forma objetiva estrategias dirigidas para aminorar la ingesta de azúcares libres aceptadas en los países latinoamericanos. El empleo de normas preliminarmente establecidas, basados en recomendaciones de organizaciones internacionales, afirmará la solidez, evidencia y la posibilidad de replicar el análisis.

Desde el ámbito social, se espera poder fortalecer los conocimientos y concientizar a las poblaciones de Latinoamérica sobre lo perjudicial que puede ser para la salud el consumo desmesurado de azúcares libres, especialmente para la cavidad oral. En este sentido las políticas instructivas tendrán un notable impacto en poblaciones en condición de vulnerabilidad, donde comúnmente es escasa la información y se registran mayor prevalencia de enfermedades. La divulgación de información concisa basada en evidencia científica fomentará la toma de decisiones pertinentes, promoviendo un compromiso conjunto con la protección y fortalecimiento de la salud.

V. CONCLUSIONES

Luego de toda investigación presentada podemos concluir que los datos obtenidos tienen una gran importancia para los países de Latinoamérica, ya que gracias a la evidencia científica nos permite determinar la aplicación de políticas con el propósito de disminuir la ingesta de azúcares libres, convirtiéndose en una eficaz herramienta para las autoridades sanitarias y ampliar su cobertura para que toda la población tenga acceso a una buena salud.

En el ámbito odontológico se evidenció que la reducción de azúcares libres es de vital importancia ya que disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles entre ellas la caries dental.

En vista que la caries dental es una afección acumulativa desde la infancia a la adultez, una solución adecuada para prevenirla sería disminuir la cantidad de azúcar libre incluida en la dieta, de esta manera se tendría el menor riesgo de caries posible. Además, ningún estudio científico concluye en que aminorar el consumo de azúcares libres pueda traer consecuencias negativas.

Se estima que la mayoría de las naciones cuentan con al menos una política destinada a la reducción de ingesta de azúcares libres. A mediano y largo plazo, la implementación de estas políticas podría generar un impacto positivo en la reducción de enfermedades no transmisibles, ayudando a reforzar la salud general de la población latinoamericana, sobre todo en grupos etarios que no suelen tener acceso a servicios de salud.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dye R. Comprensión de las políticas públicas (15° ed.). Pearson Education; 2017.
2. Organización Panamericana de la Salud. OPS impulsa el establecimiento de metas de reducción del consumo de bebidas endulzadas en la Región. Organización Panamericana de la Salud; 2025. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/18-9-2025-ops-impulsa-establecimiento-metas-reduccion-consumo-bebidas-endulzadas-region>.
3. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los países a reducir la ingesta de azúcares entre adultos y niños; 2015.
4. Johnson R, Appel J, Brands M, Howard V, Lefevre M, Lusting H et al. Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2009; 120(11): 1011-1020.
5. Hauner H, Bechthold A, Boeing H, Bronstrup A, Buyken A, Leschik-Bonnet E. Evidence based guideline of the German Nutrition Society: carbohydrate intake and prevention of nutrition – related diseases. *Ann. Nutr. Metab*; 2012. 60 (1): 1-58
6. Gillespie M., Kemps, E., White, M. J., & Bartlett, S. E. The impact of free sugar on human health - a Narrative Review. *Nutrients*; 2023. 15(4): 889.
7. Cheever VJ, Mohajeri A, Patel K, Burris RC, Hung M. Impact of Free Sugar consumption on Dental Caries: A Cross – Sectional analysis of children in the United States. *Dentistry Journal*; 2025. 13(2): 48.

8. Organización Mundial de la Salud. Azúcares y caries dental. Organización Mundial de la salud; 2025
9. Chen X, Daliri EB, Kim N, Kim JR, Yoo D, Oh DH. Microbial Etiology and Prevention of Dental Caries: Exploiting Natural Products to Inhibit Cariogenic Biofilms. *Pathogens*.2020 Jul 14;9(7): 569.
10. Organización Mundial de la Salud. Evaluación de las intervenciones de salud pública. Organización Mundial de la Salud; 2014.
11. Organización Panamericana de la Salud. La salud en las Américas: edición 2021. Organización Panamericana de la Salud; 2021.
12. Sheiham A, James W. A new understanding of the relationship between sugars, dental caries and fluoride use: implications for limits on sugars consumption. *Public Health Nutrition*; 2015. 17(10): 2176- 2184.
13. Organización Mundial de la Salud. Estrategia y plan de acción mundiales sobre salud bucodental 2023 - 2030. Organización Mundial de la Salud; 2024.
14. Feldens CA, Pinheiro LL, Cury JA, Mença F, Groisman M, Costa RAH, Pereira HC, Vieira AR. Added Sugar and Oral Health: A position Paper of the Brazilian Academy of Dentistry. *Front Oral Health*; 2022. 3:869112.

VII. PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

Presupuesto

Descripción	Precio Unitario S/	Cantidad	Subtotal S/
Computadora	2,500	1	2,500
Internet	300	9	2,700
Acceso a artículos publicados	100	1	100
Licencia de Microsoft	150	1	150
Total S/			5,450

Cronograma

2026							
Actividad	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Elaboración de proyecto	X						
Aceptación del proyecto CIE		X					
Recolección de datos			X	X			
Procesamiento de datos				X	X		
Análisis de los resultados					X		
Informe final						X	
Envío de manuscrito de revista indexada para publicación							X

ANEXOS

Anexo 1. Cuadro de operacionalización de las variables/ matriz de consistencia.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Tipos	Escala	Valores
Políticas destinadas a reducir la ingesta de azúcares libres	Conjunto de estrategias, políticas públicas, intervenciones sanitarias y acciones educativas basadas en evidencia científica	Existencia de medidas políticas para reducir azúcares libres en un país de Latinoamérica.	Cualitativa	Nominal Dicotómica	1= No 2= Si
Número de Políticas orientadas a disminuir la ingesta de azúcares libres	Cantidad de estrategias, normas y leyes adoptadas por un país.	Cantidad total de políticas vigentes en países de Latinoamérica.	Cuantitativa	Razón	≥ 0
Porcentaje de aplicación de medidas	Permite medir el nivel de cumplimiento y cobertura de acciones.	Valor numérico que resulta de cuantificar el número de medidas implementadas efectivas.	Cuantitativa	Razón	0-100
Países de Latinoamérica	Conjunto de regiones ubicadas en el continente americano en la cual su lengua y cultura son principalmente latinas.	Existencia de medidas políticas para reducir azúcares libres en un país de Latinoamérica	Cualitativa	Nominal Politómica	1= Argentina 2= Bolivia 3= Brasil 4= Chile 5= Colombia 6= Costa Rica

					7= Cuba 8= Ecuador 9= El Salvador 10= Guatemala 11= Haití 12= Honduras 13= México 14= Nicaragua 15= Panamá 16= Paraguay 17= Perú 18= República Dominicana 19= Uruguay 20= Venezuela
Tipos de políticas para reducir la ingesta de azúcares libres	Clasificación de las estrategias e intervenciones en base a evidencia científica.	Clasificación y registro de los diferentes métodos implementados por cada país.	Cualitativa	Nominal Politómica	1=Legislativa 2=Plan nacional 3=Programa nacional