

ENCUESTA DIETÉTICA

11/11/2016



11/11/2016

D EN C. IMELDA GARCÍA ARGUETA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ENCUESTA DIETÉTICA

- ▶ Es un instrumento que permite estimar el consumo de nutrimentos a través de la evaluación de la dieta y los hábitos de alimentación.
- ▶ Permite conocer las preferencias y costumbres alimentarias de las personas



Hábitos

Preparación,
tiempo
destinado al
consumo,

Costumbres,
preferencias,
aberraciones



Combinación
variedad, lugar
de consumo

Alergias
alimentarias

Tipos de
alimentos,
calidad

OBJETIVOS DE LA ENCUESTA DIETÉTICA



- ▶ Conocer la relación entre la dieta y el estado nutricional del individuo (salud- enfermedad).
- ▶ Comparar con el promedio de consumo de nutrientes de diferentes grupos
- ▶ Analizar y evaluar el consumo de nutrientes.

MÉTODOS DE ENCUESTA DIETÉTICA



Pesas y medidas



Dieta habitual



Registro de la dieta



Recordatorio a Corto plazo



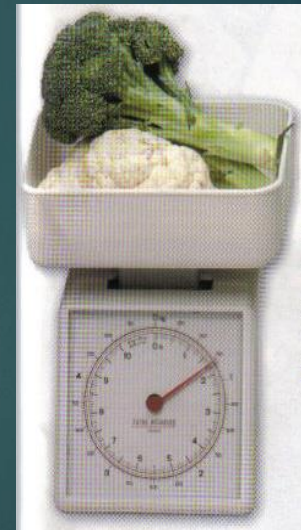
Historia dietética



Frecuencia de Consumo

PESAS Y MEDIDAS

- ▶ Medición realizada por el propio sujeto, o bien por el nutriólogo.
- ▶ Método preciso para conocer cuantitativamente el aporte nutricional de la dieta (análisis bromatológico, o tablas),



VENTAJAS Y DESVENTAJAS



El sujeto mide y pesa todos los alimentos que ingiere diariamente.

Es el método más preciso ya que entrevista de manera exhaustiva.

Muy costoso, sólo se puede realizar con un número pequeño de individuo.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- ▶ Difícil para el individuo medir y pesar diariamente por lo cual pueden alterar o disminuir el consumo de alimentos.
- ▶ La información de un número reducido de días puede no reflejar la ingesta a largo plazo.

DIETA HABITUAL

- ▶ Sistema semi-cuantitativo de recolección de datos de consumo.
- ▶ Consiste en obtener el menú más frecuente en la última semana para cada uno de los tiempos de comida y cuantificar la cantidad empleada al día o a la semana de cada uno de los alimentos ingeridos, especificando el tipo y todas las demás características (pan dulce, carne con hueso, etc)



DIETA HABITUAL

- ▶ Se puede aplicar a nivel familiar o individual, en este ultimo , al obtener el menú se incluyen las cantidades expresadas en raciones.
- ▶ Proporciona resultados similares a “pesas y medidas” subestimando solo los alimentos consumidos de manera ocasional.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS



Implica solo una entrevista

- ▶ Más accesible económicamente para aplicar en una comunidad

- ▶ Es recomendable para comunidades muy homogéneas en su alimentación

REGISTRO DE LA DIETA

► Consiste en anotar los alimentos consumidos en cada comida a lo largo de un periodo determinado de tiempo (Siete días)



- ▶ La ingesta de alimentos se registra utilizando medidas de unidades “estándar” o naturales (una pieza, una taza, etc.)



REGISTRO DE LA DIETA

- ▶ Se emplean programas de cómputo para conocer la ingesta en nutrimentos.
- ▶ Implica un registro detallado de todos los alimentos consumidos y la medición del tamaño de la ración.

VENTAJAS Y DEVENTAJAS



Reporta buena concordancia entre los valores promedio obtenidos en 2 ocasiones diferentes con coeficientes de correlación que dependen del intervalo de tiempo transcurrido entre los dos registros.

- Puede manifestar tendencia a que el individuo proporcione las mismas respuestas en tiempos diferentes

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- ▶ Confiabilidad aproximada
- ▶ Resulta impracticable para estudios clínicos o epidemiológicos por el alto grado de cooperación del encuestado (letrados y motivados).
- ▶ Problema para cuantificar la variación estacional



RECORDATORIO A CORTO PLAZO

- ▶ Se invita al sujeto a que recuerde todos los alimentos específicos que comió en un periodo determinado, usualmente de un día de la semana previa. Puede ser aplicado por personas con poco entrenamiento y en un tiempo corto.



Encuesta dietética



- Nombre y apellidos:
- Fecha:

Colación	Alimento1	Preparación2	Cantidad	Dónde comió4
Desayuno				
almuerzo				
comida				
merienda				
_____cena				
recena				

Esta comida es: usual inusual

Toma suplementos: sí no Con qué frecuencia: diaria semanal mensual

Qué tipo de suplementos: polivitamínicos hierro vitamina C Otros

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- ▶ La medición de la ingesta se puede hacer en el lugar donde se lleva a cabo.
- ▶ Se lleva a cabo en corto tiempo, bajo costo
- ▶ Memoria de pocos días
- ▶ Información específica de alimentos

RECUERDO 24 HORAS		
DESAYUNO	Pastilla de ácido fólico	
	Leche semidesnatada	300 ml
	pan integral	1 unidad
	Tomate natural	1 pieza
	Jámon de York	1 loncha
	Galletas Maria con mermelada	3 unidades
MEDIA MAÑANA	Pera	150 gr
	Perronillas (Azúcar)	1 unidad
COMIDA	Menestra de verduras	150 gr
	Pan con mortadela	1 unidad
	Filete de ternera	80 gr
	Sal	2 gr
	Aceite de oliva	10 gr
MERIENDA	Pan	55 gr
	Jámon de York	30 gr
	Queso	7 gr
	Pera	150 gr
CENA	Tortilla de patata	1 unidad
	Pizza barbacoa	2 unidades
	Yogurt desnatado	1 unidad

VENTAJAS Y DESVENTAJAS



- ▶ Su administración no altera la dieta usual
- ▶ El dato de un solo día no es representativo
- ▶ La memoria responde a lo que uno quiere decir y el otro escuchar

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- ▶ Sobre o subestima el consumo de nutrimentos
- ▶ Generalmente no cuantifica el valor de salsas, aderezos y bebidas



HISTORIA DIETÉTICA

- ▶ Entrevista intensiva realizada por nutrióloga entrenada y frecuentemente incluye modelos de alimentos para facilitar la cuantificación.



HISTORIA DIETÉTICA

- ▶ Se le solicita al sujeto que describa los alimentos que consumo habitualmente durante el año inmediato anterior con la información cuantitativa con el mayor detalle posible.
- ▶ Se solicita que explique integralmente su patron general de consumo a lo largo de un año



VENTAJAS Y DESVENTAJAS



- ▶ Información general de hábitos de salud y alimentación
- ▶ Algunos estudios reportan alta confiabilidad
- ▶ Vulnerabilidad por falla en la memoria
- ▶ Tendencia psicológica a exagerar o minimizar la ingestión de alimentos

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- ▶ Representa la ingestión a lo largo de un periodo extenso que generalmente es el marco temporal de interés para las enfermedades crónicas.



CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

CUADRO 3				
Listado de alimentos de una encuesta de tendencia de consumo				
ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD POR VEZ		OBSERVACIONES
		medida	g/cc	
CANTIDAD	T/M día			
Lácteos				
Carne de Vacuno				
Chanco y fiambres				
Pollo				
Cordero y otras				
Visceras				
Pescado				
Mariscos				
Huevos				
Leguminosas				
Papas				
Verduras				
Frutas				
Arroz				
Avena				
Pastas				
Pan				
Aceite				
Mantequilla				
Mayonesa				
Crema				
Azúcar				
Bebidas alcohólicas				
Bebidas gaseosas				
Jugos en polvo				
Golosinas				
Otros				

Consta de 2 partes fundamentales:

- ▶ Lista de alimentos con proporciones naturales o mas frecuentemente utilizadas (una naranja, una rebanada de jamón, etc.)
- ▶ Un conjunto de opciones de respuesta de frecuencia.

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- ▶ El puntaje de nutrimentos para cada alimento se obtiene multiplicando la frecuencia de consumo de un alimento por el contenido de nutrimentos en la ración.

TIPO DE ALIMENTO	% SEGÚN FRECUENCIA				TOTAL
	NUNCA O CASI NUNCA	1 VEZ A LA SEMANA	VARIAS VECES A LA SEMANA	A DIARIO	
Productos lácteos	1,7	2,7	8,9	86,7	100
Carne	--	5,2	81,7	13,1	100
Pescado	9,1	35,3	53,1	2,5	100
Huevos	8,6	29,2	56,3	5,9	100
Jamón	32,8	33,4	30,6	3,2	100
Embutidos	14,8	20,3	47,9	17	100
Salchichas	36,5	38,3	24,2	1	100
Hamburguesas	57,8	31,6	8,9	1,7	100
Patatas	3,7	3,7	52,4	40,2	100
Legumbres secas	27,4	51,6	19,8	1,2	100
Frutos secos	52,6	24,6	19,3	3,5	100
Verduras y hortalizas	9,9	29,4	48,1	12,6	100
Frutas	4	6,4	28,6	61	100
Cereales de desayuno	72,1	7,6	9,9	10,4	100
Pan	3	3,4	4,7	88,9	100
Arroz	13,8	67,9	16,8	1,5	100
Pastas	15,3	54,1	28,6	2	100
Golosinas	23	17,5	34,6	24,9	100
Galletas/bollos	17	20,5	32,6	29,9	100
Bollería industrial	36,5	24,4	29,2	9,9	100
Chocolate	26,7	32,8	30,4	10,1	100
Mantequilla/Margarina	54,6	18	16,8	10,6	100
Café	55,1	9,4	13,3	22,2	100
Refrescos	16,7	22	42	19,3	100

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- ▶ Aplicación sencilla y de recolección rápida de datos, así como de procesamiento
- ▶ Más representativo que el método de recordatorio, historia dietética o registro de 7 días.



VENTAJAS Y DESVENTAJAS

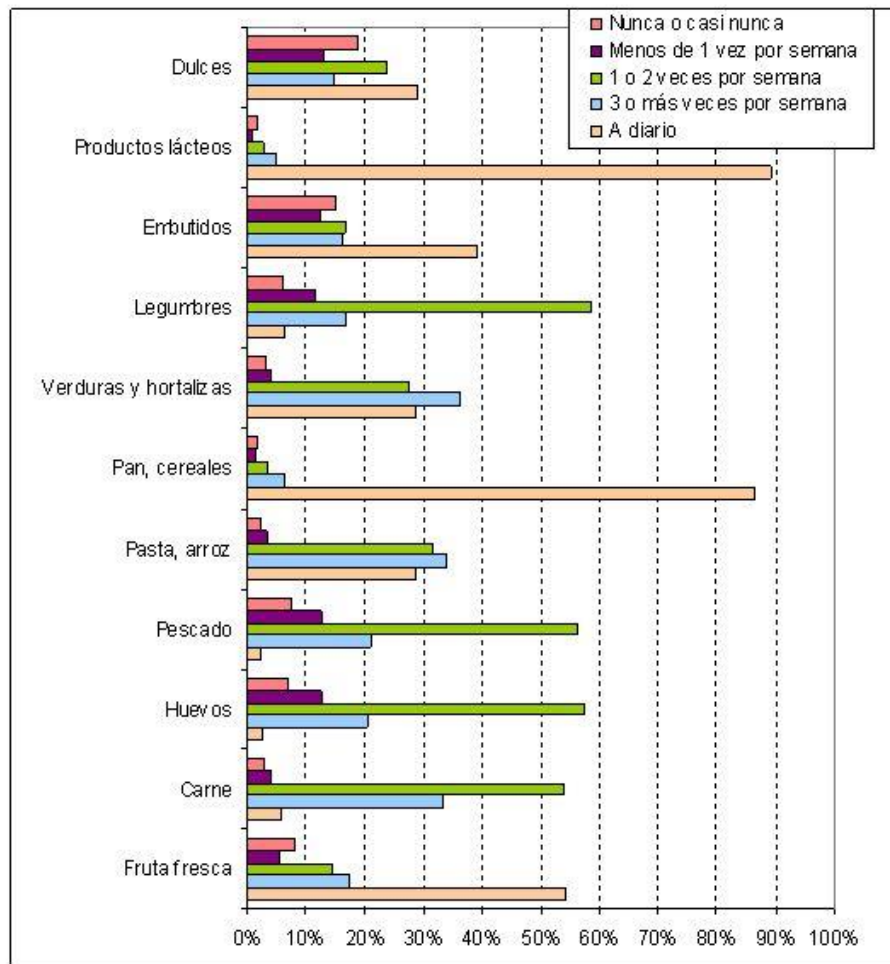


- ▶ El número de alimentos va desde 15 hasta 278
- ▶ Debe adaptarse a la cultura alimentaria de la población de acuerdo a la región
- ▶ Se pueden vaciar datos a una base para su análisis.

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO

Alimento	DIARIO	2-3/sem	1/sem	2/mes	1/mes	Rara vez	Nunca
Leche							
Yogurth							
Yakult							
Atoles(maicena)							
Pan blanco							
Pan dulce (panaderia)							
Pan de caja blanco							
Pan de caja integral							
Tortilla maíz							
Tortilla de harina							
Cereal industrial: _____ _____ _____ _____							

II. Hábitos de vida: alimentación



FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- GRAN CANARIA -

POBLACIÓN de 1 y más años

Otros cuestionarios

- ▶ Otra modalidad que también resulta útil es el cuestionario de hábitos dietéticos.
- ▶ A partir de preguntas cerradas del tipo multirespuesta, incide en determinados aspectos claves en relación a las costumbres alimenticias.
- ▶ Las distintas respuestas facilitan, en su conjunto, una idea de cuáles son los principales aspectos que se deben mejorar en la alimentación.



Otros cuestionarios



- ▶ Otro cuestionario interesante analiza las preferencias y aversiones.
- ▶ El profesional pregunta al paciente acerca de los alimentos que más le agradan y menos le gustan, de forma que permite adaptar el consejo a las preferencias personales, detectar ausencias de grupos de alimentos claves, etc.

Preguntas adicionales

- ▶ Es importante considerar una serie de preguntas complementarias a fin de indagar en los hábitos alimentarios del paciente:
 - ▶ 1. ¿ Generalmente, Cuántas comidas realiza al día?
 - ▶ 2. ¿Cuánto tiempo destina a consumir sus alimentos?
 - ▶ 3. ¿Dónde acostumbra comer?
 - ▶ 4. ¿Acostumbra comer solo o acompañado?
 - ▶ 5. ¿Quién prepara los alimentos que usted consume?

Preguntas adicionales:

- ▶ 6. ¿Consume alimentos entre comidas? Qué tipo de alimentos consume?
- ▶ 7. ¿Cuán agua toma durante el día?
- ▶ 8. ¿Cuánto dinero destina al consumo de alimentos?
- ▶ 9. ¿Omite alguno de los tiempos de comida?
- ▶ 10. ¿Qué tan continuamente omite algún tiempo de comida?...
- ▶ Etc.

Conclusiones

- ▶ La encuesta dietética, es un instrumento que le permite al licenciado en nutrición identificar el tipo de alimentos que consume una persona o un grupo de personas.
- ▶ Existen diferentes tipos de encuesta dietética, todas y cada una con propósitos específicos, algunos tendientes a conocer los hábitos de alimentación del individuo o bien sólo indagar en el tipo de alimentos que pudieron originar una respuesta alérgica en el mismo.

Conclusiones

- ▶ Los principales métodos de encuesta dietética son:
 - ▶ 1) Pesas y medidas
 - ▶ 2) Recordatorio a corto plazo
 - ▶ 3) Registro de la Dieta
 - ▶ 4) Dieta habitual
 - ▶ 5) Historia dietética
 - ▶ 6) Frecuencia de consumo de alimentos

Referencias:

- ▶ Zacarías I. Departamento de Agricultura FAO. Métodos de evaluación dietética obtenido en <http://www.fao.org/docrep/010/ah833s/ah833s11.htm> (fecha de consulta, 13 agosto 2016)
- ▶ Suverza A., Hava K. (2010) El abcd de la evaluación del estado de nutrición, McGrawHill., México