

Encuestas alimentarias: metodología, ventajas y desventajas



Prof. Martinez Alvarez y
Villarino Marin



*** Métodos de recordatorio (pasado)**

*** Métodos de registro (presente)**

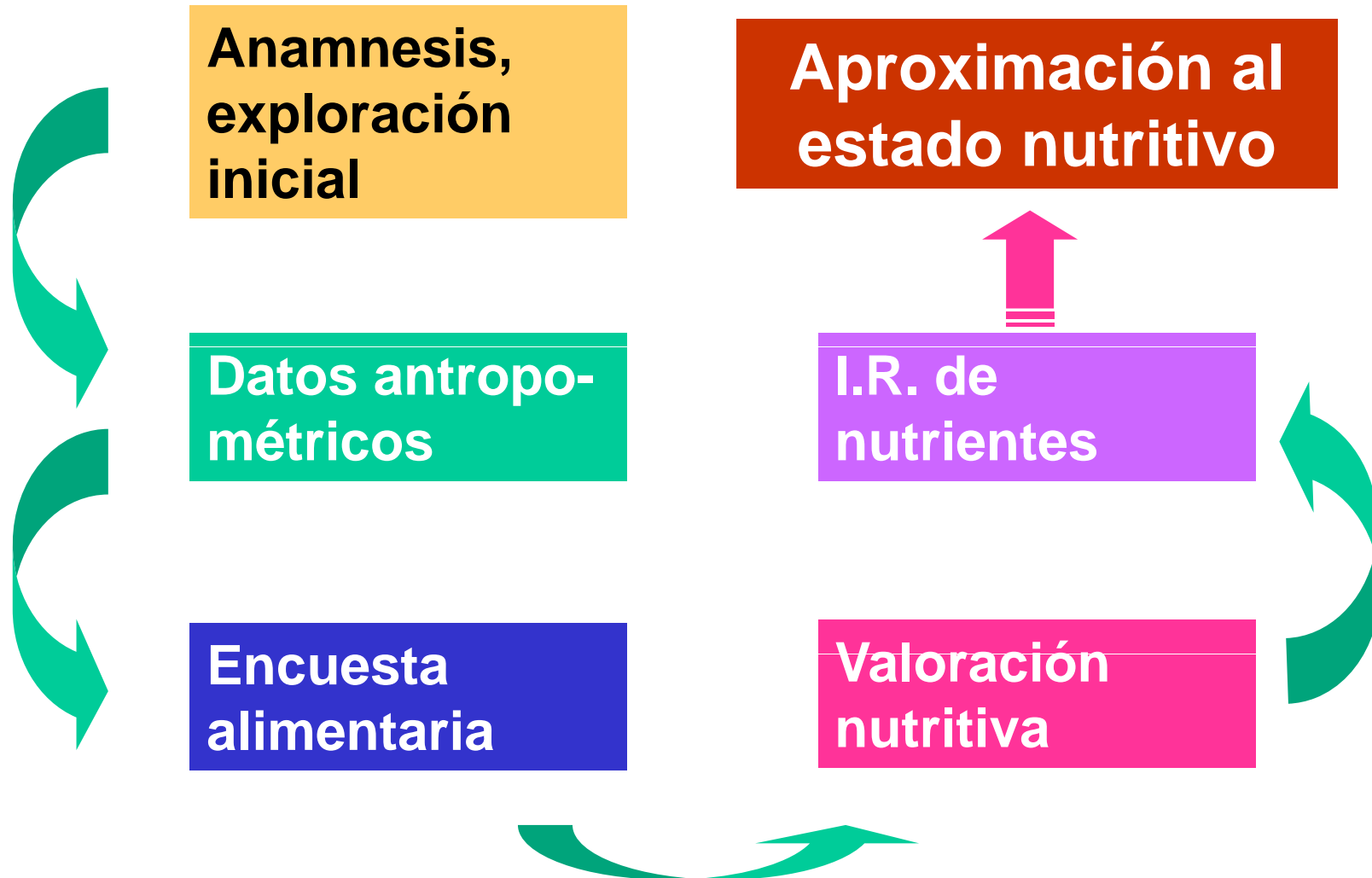
La administración de las encuestas puede realizarse por:

- Entrevista personal

- Cuestionarios autoadministrados

- Cuestionarios autocontestados

* Evaluación del estado nutricional



*** La Ingestión recomendada de nutrientes:
I.R. ó R.D.A.**

- > Aquellos niveles de ingestión de nutrientes esenciales que se juzga son adecuados, a la luz de los conocimientos científicos actuales, para cubrir las necesidades nutritivas conocidas de prácticamente todas las personas sanas.**
- > Individuos con requerimientos nutritivos especiales no están amparados por las R.D.A.**

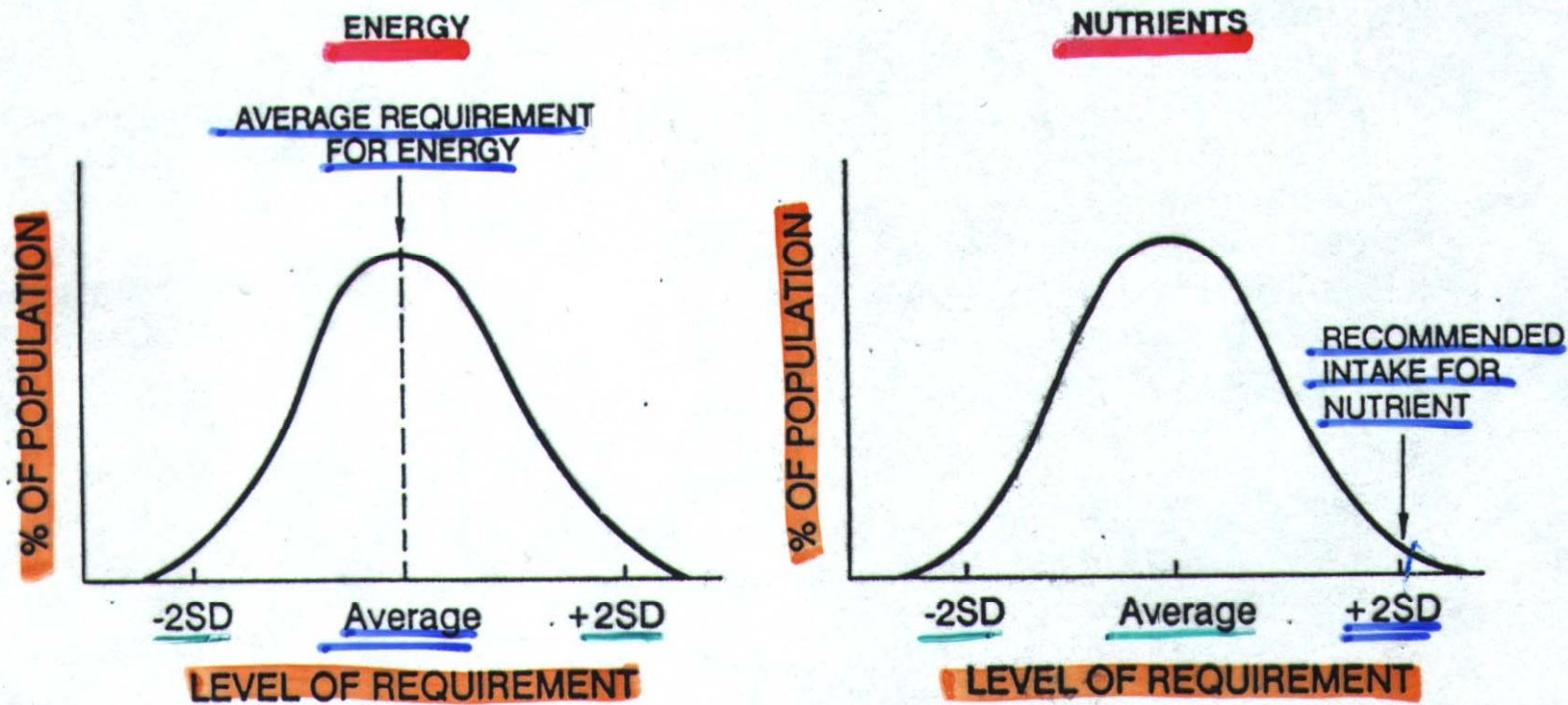


FIGURE 2-1 Distributions of requirements for energy and nutrients. SOURCE: Beaton, 1985, with permission.

Ingesta Recomendada de Nutrientes (I.R.) ó R.D.A. Recomendaciones de ingesta de nutrientes para la población española

POBLACION	EDAD	Prot g	Ca mg	Fe mg	I mcg	Zn mg	Mg mg	B 1 mg	B 2 mg	Niac mg	Fol mcg	B 12 mcg	C mg	A mcg	D mcg
NIÑOS	0	14	500	7	35	3	60	0,3	0,4	4	40	0,3	50	450	10,0
NIÑOS	1	20	600	7	45	5	85	0,4	0,6	6	60	0,3	50	450	10,0
NIÑOS	4	23	650	7	55	10	125	0,5	0,8	8	100	0,9	55	300	10,0
NIÑOS	6	30	650	9	70	10	200	0,7	1,0	11	100	1,5	55	300	10,0

POBLACION	EDAD	Prot g	Ca mg	Fe mg	I mcg	Zn mg	Mg mg	B 1 mg	B 2 mg	Niac mg	Fol mcg	B 12 mcg	C mg	A mcg	D mcg
HOMBRES	10	36	650	9	90	10	250	0,8	1,2	13	100	1,5	55	400	2,5
HOMBRES	13	43	800	12	125	15	350	1,0	1,5	16	100	2,0	60	575	2,5
HOMBRES	16	54	850	15	135	15	400	1,1	1,7	18	200	2,0	60	725	2,5
HOMBRES	20	56	850	15	145	15	400	1,2	1,8	20	200	2,0	60	750	2,5
HOMBRES	40	54	600	10	140	15	350	1,2	1,8	20	200	2,0	60	750	2,5
HOMBRES	50	54	600	10	140	15	350	1,1	1,7	19	200	2,0	60	750	2,5
HOMBRES	60	54	600	10	140	15	350	1,1	1,6	18	200	2,0	60	750	2,5
HOMBRES	70	54	600	10	140	15	350	1,0	1,4	16	200	2,0	60	750	2,5
HOMBRES	80	54	600	10	125	15	350	0,8	1,3	14	200	2,0	60	750	2,5

POBLACION	EDAD	Prot g	Ca mg	Fe mg	I mcg	Zn mg	Mg mg	B 1 mg	B 2 mg	Niac mg	Fol mcg	B 12 mcg	C mg	A mcg	D mcg
MUJERES	13	41	800	18	115	15	300	0,9	1,4	15	100	2,0	60	575	2,5
MUJERES	16	45	850	18	115	15	300	1,0	1,5	17	200	2,0	60	725	2,5
MUJERES	20	43	850	18	115	15	330	0,9	1,4	15	200	2,0	60	750	2,5
MUJERES	40	41	600	18	110	15	300	0,9	1,4	15	200	2,0	60	750	2,5
MUJERES	50	41	600	18	110	15	330	0,9	1,3	14	200	2,0	60	750	2,5
MUJERES	60	41	700	10	110	15	300	0,8	1,2	14	200	2,0	60	750	2,5
MUJERES	70	41	700	10	110	15	300	0,8	1,1	12	200	2,0	60	750	2,5
MUJERES	80	41	700	10	95	15	300	0,7	1,0	11	200	2,0	60	750	2,5
M. GESTANTES		56	1200	18	135	20	450	1,0	1,6	17	400	3,0	80	750	10,0
M.LACTANTES		66	1300	18	155	25	450	1,1	1,7	18	300	2,5	86	1200	10,0

* 1. Nivel nacional

(hojas de balance alimentario) Se obtiene la disponibilidad de alimentos en un país

* 2. Nivel familiar

(encuestas de presupuestos familiares, hojas de registro, inventarios, diarios dietéticos familiares) Se estudian:

a) compras de alimentos del hogar (encuesta de presupuesto familiar)

b) consumo de alimentos en el hogar (encuesta de consumo familiar)

Este sistema obtiene datos sobreestimados, respecto del último, en productos como el pan, el aceite, las patatas y las legumbres

Encuestas alimentarias: metodología

* **3. Nivel individual**

(encuestas alimentarias) Se mide el consumo individual de alimentos.

3.1 Diario ó registro dietético.

Es prospectivo: el encuestado anotará durante 3, 7 ó más días... los alimentos y bebidas que va ingiriendo. Requiere una instrucción previa sobre las cantidades habituales usando modelos y medidas caseras.

> Método de registro por pesada

(diario alimentario) El sujeto anota en un formulario los productos consumidos diariamente (de 1 a 7 días)
Todos los alimentos se pesan antes de su consumo y después de finalizar la comida (restos y sobras) restándose.

> Método de registro por estimación del peso.

En lugar de pesar, se estima el peso de la ración ingerida mediante diferentes sistemas.

> Método de doble pesada

(registro observado por pesada) El registro y pesada se lleva a cabo por personas ajenas expertas

> Registro de alimentos y análisis químico

3.2 Recuerdo de 24 horas.

Es un método **semicuantitativo**. Se pide que recuerde los alimentos ingeridos las 24 horas anteriores. Usualmente se utilizan medidas caseras para valorar raciones

3.3 Cuestionario de frecuencias de consumo.

Es un método **cualitativo**. Lista cerrada de productos sobre la que se interroga sobre la frecuencia de su consumo (diaria, semanal, mensual...) Puede ser autoadministrado

3.4 Historia dietética.

Se realiza una extensa entrevista para conocer hábitos alimentarios actuales y pasados además de uno/varios recuerdos de 24 h horas y un cuestionario de frecuencia de consumo

Nº días observación e información fiable del consumo individual

	Error (%) de un recuerdo de 7 días	Nº de días o registros necesarios para estimar ingestiones medidas con una precisión del 10%
Energía	9	5
H de C	9	6
Proteínas	10	7
Lípidos	12	10
Fibra	12	10
Calcio	12	10
Hierro	13	12
Vit. B1	15	15
Vit. B2	17	19
Colesterol	20	27
Vit. C	23	36

Recuerdo de 24 horas

VENTAJAS	DESVENTAJAS
El tiempo de administración es corto	Un solo recuerdo de 24 h. No sirve para valorar la ingestión habitual del individuo
No altera la ingestión habitual del individuo	Es difícil estimar el tamaño de las porciones
Recordatorios repetidos pueden contribuir a valorar la ingestión habitual	La memoria del encuestado influye mucho
Puede usarse en ágrafos	Necesitamos entrevistadores entrenados
Su coste es reducido	

Frecuencia de consumo

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Puede estimar la ingestión habitual de un individuo	La preparación del cuestionario es lenta y difícil
Sencillo de administrar	Dudosa validez si los patrones de ingestión son muy diferentes a los señalados en la lista
El tipo de consumo habitual no se altera	Requiere buen recuerdo de los hábitos alimentarios pasados
No requiere entrevistadores entrenados	Escasa precisión para las porciones y raciones ingeridas
Coste muy bajo, sobre todo si se hace por correo	El recuerdo de la ingestión pasada puede verse influida por la ingestión actual
Se pueden clasificar los individuos por grupos de consumo ,etc.	Puede ser complejo y molesto para el encuestado
	No es útil en analfabetos, ancianos y niños
	Poca validez para vitaminas y minerales

Historia dietética

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Ofrece más detalles de la ingestión alimentaria habitual y pasada	Requiere entrevistador muy entrenado
Puede usarse en analfabetos	Se necesita mucho tiempo y cooperación
	El coste es elevado