

15. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

[Volver al índice](#)[Descargar capítulo](#)

ENCUESTAS DIETÉTICAS

La valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

Aunque no es posible tener una idea exacta del estado nutricional a partir de datos dietéticos exclusivamente, los resultados de las encuestas alimentarias sí permiten tener información sobre la posibilidad de que una persona o un grupo tengan ingestas inadecuadas de energía y nutrientes y constituyan un grupo de riesgo. Hay que distinguir por tanto entre encuestas o estudios dietéticos y estudios nutricionales, aunque a veces ambos términos se usen como sinónimos.

El estudio del consumo de alimentos es uno de los aspectos más importantes de la ciencia de la Nutrición, pues hoy tenemos suficiente evidencia de la relación que existe entre el modelo de consumo y algunas enfermedades crónico-degenerativas.

Una vez conocido el consumo de alimentos, éste se transforma en ingesta de energía y nutrientes mediante las bases de datos de composición de alimentos y, posteriormente, se compara con las ingestas diarias recomendadas para juzgar la adecuación de la dieta. Además, el cálculo de diferentes índices de calidad permite tener una idea global del estado nutricional, juzgado por la dieta.

[Calcula tu menú](#)

Existen numerosas técnicas para evaluar el consumo de alimentos. Pueden clasificarse en tres grandes grupos según la unidad de consumo:

1. [Encuestas nacionales](#)
2. [Encuestas familiares y aquellas que se realizan en pequeños colectivos](#) (comedores escolares, residencias de ancianos, etc.)
3. [Encuestas individuales.](#)

También se pueden clasificar en prospectivas o retrospectivas según estudien la ingesta actual o pasada. Estas últimas tienen gran importancia en epidemiología nutricional, pues generalmente es la dieta consumida años atrás la posible responsable de las patologías más prevalentes en la actualidad.

Todas las técnicas deben ser validadas para comprobar si han medido exactamente lo que se deseaba medir.

[Volver arriba](#)

1. Encuestas nacionales. Hojas de balance

A nivel nacional, la estimación del suministro de alimentos para consumo humano se realiza mediante la técnica de hojas de balance con estadísticas nacionales sobre producción, importaciones, exportaciones, etc. de alimentos.

Los cálculos se basan en un simple inventario de los alimentos disponibles para los habitantes de un país. Es decir, teniendo en cuenta la producción y las importaciones de alimentos y haciendo las oportunas deducciones por exportación, pérdidas en el almacenamiento o transporte y empleo en usos distintos a la alimentación humana (alimentación animal, semillas para cultivo, producción industrial de alcohol, etc.), se obtiene, al dividir por el censo del país, una estimación indirecta de las disponibilidades medias por persona y día.

[Volver arriba](#)

2. Encuestas familiares o realizadas en pequeños colectivos homogéneos (comedores escolares, residencias, etc.)

En las encuestas que utilizan la familia como unidad muestral, es decir, en las encuestas familiares, el control de todos los alimentos consumidos por la familia se realiza generalmente durante una semana o, si se trata de un comedor colectivo, durante el tiempo necesario para cubrir un ciclo entero de menús. Hay que tener en cuenta que en el comedor colectivo puede realizarse toda la dieta o solo una parte de la misma.

La técnica consiste en pesar todos los alimentos que hay en la despensa al inicio y al final del estudio, añadiendo diariamente las entradas que se producen: compras, regalos, etc. y todas aquellas salidas que no vayan destinadas al consumo de las personas encuestadas.

Posteriormente, se realiza un reparto homogéneo entre todos los comensales. Muchas veces el grupo encuestado presenta características bastante homogéneas, por ejemplo cuando se trata de comedores escolares o residencias de ancianos, pero en el caso de una familia, puede estar constituida de forma muy heterogénea. Esta es una de las grandes limitaciones de esta técnica pues da una idea global del grupo pero nunca nos muestra la ingesta real de cada uno de los individuos. De cualquier manera, permiten localizar grupos de riesgo que por presentar ingestas inadecuadas deban ser estudiados más minuciosamente.

Otra importante fuente de información sobre el consumo familiar de alimentos son las [Encuestas de Presupuestos Familiares \(EPF\)](#) que realiza periódicamente el Instituto Nacional de Estadística. Estos datos sobre consumo y gasto intramural permiten con un coste adicional y un esfuerzo comparativamente muy pequeño realizar un análisis

nutricional muy completo de la situación de un país pues la muestra es representativa a este nivel. Además ofrece datos parciales según distintas variables: Comunidades Autónomas, tamaño del municipio de residencia, nivel de ingresos, nivel de instrucción, categoría socioeconómica, edad del sustentador principal, tamaño familiar, estacionalidad, etc.

[En España hay actualmente disponibles datos](#) de las encuestas realizadas durante los años 1964, 1981 y 1991.

[Volver arriba](#)

3. Encuestas individuales

Existe una gran variedad de métodos para estudiar la ingesta individual de alimentos, pero ninguno está generalmente aceptado y la elección del más apropiado es, por tanto, la tarea más importante y difícil para el éxito del trabajo.

La elección de la técnica más apropiada surge de la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el objeto o propósito del estudio?
- ¿A quién vamos a estudiar?
- ¿Qué clase de información queremos recabar?
- ¿Qué precisión necesitamos?
- ¿Cuántos y qué días necesitamos?
- ¿Cuáles son los recursos disponibles?

Pueden clasificarse en dos grandes grupos según que estudien la ingesta actual o la ingesta pasada.

A. Estudios PROSPECTIVOS o técnicas que estudian la ingesta actual

- Pesada individual precisa

Consiste en pesar todos los alimentos que va a consumir la persona objeto de estudio, antes y después de preparar la comida, pesando también los restos. Es la técnica más exacta para valorar la ingesta de alimentos

La técnica la realiza el encuestador o el propio encuestado convenientemente entrenado. La duración de la encuesta depende principalmente de la heterogeneidad de la dieta y del nutriente que se vaya a estudiar. Pueden ser suficientes de tres a cinco días de registro, incluyendo las variaciones semanales, como por ejemplo las que se producen los fines de semana.

- Estimación de los alimentos consumidos

La cantidad consumida se estima empleando medidas caseras o colecciones de fotografías que representen diferentes raciones de los alimentos y recetas culinarias que habitualmente consume el grupo que se está estudiando.

En ambas técnicas, se describe con detalle la calidad del alimento.

[Modelos de encuestas en pdf](#)

B. Estudios RETROSPECTIVOS o técnicas que estudian la ingesta pasada

Pueden medir la ingesta en el pasado inmediato, reciente o distante. Son las técnicas que se usan principalmente para conocer el consumo habitual de alimentos y en estudios epidemiológicos que relacionan la dieta consumida en el pasado con la enfermedad actual. La principal desventaja es que basan la recogida de datos en la memoria del encuestado y el recuerdo puede estar "contaminado" por la dieta actual.

Hay tres métodos:

- [Recuerdo de 24 horas](#)

Es una de las técnicas más utilizadas por su sencillez. Consiste en recordar y anotar todos los alimentos y bebidas consumidos en las últimas 24 horas mediante entrevista realizada por un encuestador bien entrenado.

Las cantidades consumidas se estiman en medidas caseras o mediante el empleo de colecciones de fotografías que representan diferentes raciones de un mismo alimento o plato. En personas o grupos que tengan dietas muy heterogéneas, pueden realizarse periódicamente varios recuerdos de 24 horas, por ejemplo, 3 recuerdos a lo largo de un mes.

- [Historia dietética](#)

Permite conocer la dieta habitual de una persona, utilizando generalmente como periodo de referencia de recuerdo el último mes. La recogida de datos, que puede durar entre 60 y 90 minutos, debe ser realizada por un especialista.

El método modificado consta de tres partes distintas:

1. Registro de los alimentos consumidos durante dos o tres días o, si no es posible, un recuerdo de 24 horas, con objeto de conocer el modelo dietético y los hábitos alimentarios.
2. Frecuencia de consumo de alimentos (diaria, semanal, mensual, etc.) referida al último mes. Listado perfectamente estructurado y organizado según el modelo de consumo:

desayuno, comida (primer plato, segundo, postre, ..). La cantidad consumida se estima empleando medidas caseras o colecciones de fotografías que representan diferentes raciones de un mismo alimento o plato.

3. Algunas preguntas relacionadas con el objeto del estudio.

- Frecuencia de consumo de alimentos

Se anota la frecuencia de consumo de alimentos (diaria, semanal, mensual, etc.) referida al último mes, en un listado perfectamente estructurado y organizado según el modelo de consumo: desayuno, comida (primer plato, segundo, postre, ..). La cantidad consumida se estima empleando medidas caseras o colecciones de fotografías.

[Modelos de encuestas en pdf](#)

[Volver arriba](#)

RECUERDO DE 24 h

El recuerdo de 24 horas es una de las técnicas de valoración de la dieta más sencillas de realizar. El principal inconveniente es que no permite controlar las diferencias inter-día, a menos que el recuerdo se repita varias veces en el transcurso de un mes.

Figura a continuación un modelo estandarizado de encuesta, acompañado de las instrucciones a repartir entre los encuestados.

Instrucciones:

Por favor, antes de comenzar lea las siguientes observaciones que le ayudarán a optimizar la recogida de los datos.

El objeto de esta encuesta es conocer su consumo diario de alimentos y bebidas. Anote con la mayor precisión posible todos los alimentos y bebidas consumidos en las últimas 24 horas. Puede empezar por el desayuno del día anterior y continuar hasta completar el recuerdo la dieta del día entero. Anote los alimentos consumidos entre horas.

Escriba la calidad del alimento (leche entera o desnatada, pan blanco o integral, tipo de carne, etc.) y estime la cantidad consumida en medidas caseras o en raciones (grande, mediana, pequeña). La información que figura en el envase de muchos alimentos puede ser muy útil para este fin.

No olvide anotar el aceite empleado en las preparaciones culinarias, el pan, el azúcar o las bebidas consumidas (refrescos y bebidas alcohólicas). Registrar el método de preparación culinario (cocido, frito, asado, etc.) resulta muy útil para estimar posteriormente la cantidad de aceite empleado, si éste no se conoce con exactitud.

Para facilitar el recuerdo, escriba inicialmente el menú consumido en cada comida y luego describa detalladamente los ingredientes. Igualmente, para ayudar a la memoria, es muy práctico recordar dónde comimos, con quién, a qué hora, quién preparó la comida. Todos estos detalles nos ayudan a "entrar en situación".

Cuando disponga del consumo de alimentos (expresado en gramos del alimento entero por persona y día) puede calcular su composición en energía y nutrientes mediante las tablas de composición de alimentos.

Cuestionario

Trate de recordar todos los alimentos y bebidas que consumió ayer.
Antes anotaremos algunos datos que permitirán estimar sus ingestas recomendadas.

- Fecha correspondiente al día de recuerdo:	
- Nombre:	
- Sexo:	
- Peso (kg):	
- Talla (m):	
- Actividad física (baja, moderada, alta):	
- La comida anterior, ¿ha sido diferente por algún motivo? (SÍ / NO):	
- En caso de SÍ, indique por qué:	
- Indique si consume suplementos (tipo y cantidad):	

RECUERDO DE 24 HORAS

DESAYUNO

HORA:	LUGAR:
Alimentos (calidad y cantidad): Azúcar:	
COMIDA	
HORA:	LUGAR:
Menús y proceso culinario	
Alimentos (calidad y cantidad): Bebidas: Pan: Aceite (tipo):	
MERIENDA	
HORA:	LUGAR:
Menús y proceso culinario	
Alimentos (calidad y cantidad): Bebidas: Pan: Aceite (tipo):	
ENTRE HORAS	
HORA:	LUGAR:
Menús y proceso culinario	
Alimentos (calidad y cantidad): Bebidas: Pan: Aceite (tipo):	
CENA	
HORA:	LUGAR:
Menús y proceso culinario	
Alimentos (calidad y cantidad): Bebidas: Pan: Aceite (tipo):	

[Volver arriba](#)

HISTORIA DIETÉTICA

Constituida por:

1. **Recuerdo de 24 horas**
2. **Frecuencia de consumo de alimentos**

Referida al último mes (7 x 4 semanas = 28 días)

Anotar: número de veces al día (X veces/día); número de días a la semana (X días/semana); X días/14 días; X días/mes; nunca.

Estimar las cantidades en medidas caseras, unidades, porciones o raciones. Estructurar en desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y otras horas (el diseño horizontal de la página es más práctico). Ejemplo:

DESAYUNO					
¿Cuántas veces desayuna a la semana? ()					
¿Es igual los fines de semana? SI () NO ()					
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño de la medida, porción o ración	Observaciones/marcas	Gramos/día
Leche	Entera	1 vaso/día	Vaso = 200 ml		200 g/día
	Semidesnatada				
	Desnatada				
Yogur	Entero	5 unidades/semana	1 unidad = 125 g	Natural, sin azúcar	5x125 g = 625 g/7 días = 89 g/día
	Desnatado				
Zumos					

Infusiones					
¿Añade algo a lo anterior?					
Café		1/día	1 cucharada de postre	Café soluble	10 g/día
Cacao					
Azúcar		1 cucharada para la leche y otra para el yogur	1 cucharada de postre	Azúcar moreno	Leche: 1x10 g = 10 g/día Yogur: 5x10 g = 25 g/7 días = 3.6 g/día Total = 10+3.6 g = 13.6 g/día
Miel					
Otros					
Pan	Blanco de barra				
	Integral				
	De molde				
Bollería					
Galletas					
Cereales desayuno					
Frutas					
¿Unta algo en el pan o en la bollería? Siempre () A veces () Nunca ()					
Aceite					
Mantequilla					
Margarina					
Mermelada					

Diseñar una tabla similar para comida, cena, etc. incluyendo los alimentos y bebidas que habitualmente se consumen, estructurados en primeros platos, segundos, guarniciones, postres, pan, bebidas.

Es útil anotar la descripción de las recetas. Para simplificar la recogida de datos puede anotarse en una sola casilla el consumo total de aquellos alimentos que se consumen varias veces al día como, por ejemplo, leche, pan, aceite, azúcar.

[Volver arriba](#)