Encuestas dietéticas

La estimación de la ingesta de alimentos nos permite **detectar y corregir errores alimentarios** y así, poder prevenir o tratar diferentes enfermedades. A nivel poblacional, es indispensable para investigar interrelaciones entre la dieta y la salud, definir poblaciones de riesgo, estudiar la influencia de factores socioeconómicos y culturales, y así programar políticas alimentarias y planes de educación nutricional adecuada a cada situación, con el fin de prevenir carencias o excesos nutricionales y mejorar la salud.

Existen varios métodos para estimar la ingesta dietética y se pueden clasificar en función de la forma en que se obtienen los datos y en el periodo de tiempo valorado. Ninguno de ellos será el ideal y todos tendrán sus ventajas e inconvenientes. La elección deberá basarse en las condiciones del estudio y en los objetivos que se persigan.

Para conocer el consumo del individuo y poder establecer asociaciones directas entre la dieta y variables como edad, sexo, factores socioeconómicos, salud, enfermedad, etc., se utilizan dos tipos de encuestas según el momento de la recogida:

RECOGIDA DE LA INGESTA PASADA

- **Recuerdo de 24 horas** (R24h)

Consiste en recordar y anotar todos los alimentos y bebidas consumidas el día anterior mediante una entrevista realizada por un encuestador bien entrenado. Se estima mediante medidas caseras o colecciones fotográficas que representan raciones de un mismo alimento. Se anota el tipo y la cantidad del alimento consumido, incluyendo la técnica culinaria y todos y cada uno de los ingredientes de las recetas, además de la hora de consumo. Es **uno de los métodos más ampliamente utilizado** y pretende valorar la ingesta real del individuo en un periodo de tiempo. Nos ofrece datos sobre el comportamiento del individuo y del grupo. Debe realizarse sin previo aviso para no condicionar la ingesta. Es un método de relativa sencillez, rápido y económico. Tiene buen grado de aceptación y comprensión y una tasa de participación elevada.

Sin embargo, la **memoria del encuestado** puede determinar su eficacia (niños, ancianos y discapacitados mentales son grupos especialmente vulnerables a este sesgo). Por otro lado, existe además una **estimación inexacta del tamaño de las raciones consumidas y no contempla la variabilidad diaria del individuo si sólo se realiza de un día**. Es muy importante la participación de entrevistadores cualificados (la habilidad del encuestador puede ayudar a minimizar las desventajas del método).

Copyright 2026

- **Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos** (CFCA)

Se anota la frecuencia de consumo de determinados alimentos y bebidas referidas a un periodo determinado de tiempo pasado, por ejemplo seis meses o el último año anterior a la realización de la encuesta. La cantidad se estima empleando medidas caseras o colecciones fotográficas. Se anota la frecuencia y tamaño de ración habitual. Este tipo de encuesta ofrece una información menos precisa cuantitativamente, pero más global ya que abarca, generalmente, más tipos de alimentos y durante un periodo de tiempo amplio. **Estima el patrón de consumo de alimentario habitual de un individuo o grupo de población**. Permite clasificar individuos y pueden realizarse las relaciones dieta-enfermedad. Es una encuesta muy empleada actualmente en epidemiología nutricional. Es económico, existe uniformidad en la administración y facilita la codificación y el posterior tratamiento de los datos. Permite fácilmente comparar en el tiempo para el mismo individuo y entre individuos.

Por el contrario, **su precisión es relativa**. Existe una limitación a la hora de seleccionar los alimentos y bebidas del cuestionario y los tamaños están previamente tipificados. Depende de la memoria y capacidad de síntesis del encuestado. **Su diseño es complejo** y debe ser diseñado adecuadamente al grupo de personas al que se destina.

- **Historia dietética**

Combina otros métodos vistos anteriormente. Está estructurado en tres partes: un R24h de tres días, un CFCA y una serie de preguntas sobre hábitos alimentarios y otros aspectos de interés para el estudio. Valora cuantitativamente la ingesta global de un individuo y sus hábitos de consumo alimentario. Se pueden establecer la relación dieta-enfermedad. Es una e**ncuesta muy completa que recoge gran cantidad de información muy detallada**. La combinación de diversos métodos permite minimizar errores y limitaciones. Es adecuado a todo tipo de personas pero es necesario que se realice con personal entrenado.

Es una entrevista l**arga, laboriosa y su coste es elevado**.

RECOGIDA DE LA INGESTA EN EL MOMENTO

- **Registros dietéticos**

Miden la ingesta actual del individuo, mediante la anotación de los alimentos y bebidas que se van tomando a lo largo de un periodo de tiempo estimado. Existen diferentes variantes en función del estudio que se quiera realizar. El tiempo puede variar de 1 a 7 días. La anotación de lo consumido puede realizarse por parte del encuestado o por un encuestador, los alimentos/platos deben describirse, deben pesarse o estimarse (a través de fotografías o utilizando atlas fotográficos de alimentos) y el cálculo de la ingesta de nutrientes puede realizarse a través de los datos de las tablas de composición de alimentos o análisis químicos. Son m**étodos muy exactos y son**

utilizados para validar otras técnicas. No depende de la memoria y el riesgo de olvido es mínimo.

Sin embargo, son m**uy costosos tanto para realizar como para interpretar resultados**. La recopilación de información es laboriosa y se complica con las comidas realizadas fuera del hogar. La cooperación suele ser baja y puede condicionar la elección de alimentos.

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:33 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:33 CET by Equipo CATEDU