



**Nombre de alumnos: Oded Yazmin
Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: Dr. Cecilio
Culebro**

**Nombre del trabajo: Métodos de
evaluación dietética**

Materia: Epidemiología I

Grado: 2

Grupo: A

El presente ensayo es acerca de los métodos de evaluación dietética el cual es una herramienta fundamental para para salubristas, clínicos, así como para otros interesados en la alimentación individual y de poblaciones. No todos los métodos de evaluación dietética son iguales, sus diferencias se derivan en el hecho que en cada método para recolectar información sobre la ingesta es muy diferente ya sea por el tiempo o entre otras cosas, Algunos de estos métodos incluyen que alimentos fueron consumidos, cuanto se consumió, con que frecuencia fue consumido, que otros alimentos fueron consumidos, además del tiempo que como ya mencionamos este es distintito dependiendo del método a seguir, en el presente ensayo hablamos acerca de ellos distintos de evaluación dietética por ejemplo en el registro dietético el entrevistados registra los alimentos y bebidas así como las cantidades que cada uno, consumidos durante uno o más días la cantidades consumidas pueden ser medidas con una balanza o medidas casera como cucharas, tazas, generalmente si se registra varios días estos deben ser consecutivos y no se incluyen mas de tres o cuatro días, si el registro llega a más de cuatro días esto llega hacer insatisfactorio por el cansancio del entrevistado, teóricamente el informe se realiza al momento de cada comida para completar el registro el entrevistado debe ser capacitado en cuanto al nivel de detalle para describir adecuadamente las comidas y cantidades consumidas incluyendo el nombre de alimentos si es posible incluir la marca, métodos de preparación, recetas en cuanto mezclas de comida e incluso las porciones, además este tipo de evaluación tiene fortalezas porque al registrar los alimentos que van consumiendo, disminuye el problema de omisión y los alimentos son descritos con mayor exactitud en cuanto a sus debilidades se requiere que el entrevistado este motivado, además que se tienen registros que conforme van los días, los registros incompletos aumentan por lo tanto la validez de la información disminuye en especial en los últimos siete días. Este seria un ejemplo de método de evaluación dietética pero existen mas como el recordatorio de 24 horas, un cuestionario de frecuencia de consumo alimenticio, historia dietética entre otros que abordaremos en el desarrollo de este ensayo.

Métodos de evaluación dietética en la actualidad

“Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales.”

(OMS, 2006)

En cuanto los métodos de evaluación dietética que más se utilizan en epidemiología nutricional son por ejemplo el registro dietético por pesada este es muy preciso, pero además tenemos el registro dietético por estimulación del peso en este se requiere un menor esfuerzo que en el registro de pesada pero tiene limitaciones porque solo es aplicable en personas capacitadas, pero también existe el registro observado por pesada en el que tiene ventajas como que es muy preciso pero una de sus limitaciones es que tiene un coste elevado, además se usa el recordatorio de 24 horas y como los demás tiene ventajas que es rápido, barato, tiene una alta tasa en respuesta pero sus limitaciones son que existen problemas en individuos con la dieta aparte de estos también se hace uso de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos este es rápido, barato, eficiente, pero aparte también tenemos la historia dietética en el que se requiere poco esfuerzo de colaboración y tiene una limitación en especial que es que tiene un coste elevado, en cuanto los registros son más precisos pero como ya mencionamos requiere un gran esfuerzo de colaboración si le damos una dieta para la persona registre todo lo que consume hará que disminuya mi tasa de respuesta porque quizá no registre todo los datos tal y como lo queremos, el recordatorio de 24 horas pueden ser más horas como de 72 horas en esta se realiza una entrevista por una persona capacitada que va preguntado la ingesta del día anterior además como ya mencionamos una de las complicaciones era que existen variaciones en los individuos en cuanto a su dieta porque por ejemplo hay personas que salen los fines de semana y aprovechan a comer de más, por otro lado en el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos es muy práctico que nos permite englobar toda la información o los demás métodos, en la historia dietética he escuchado que esta por los altos costos normalmente no se utiliza.

He llegado a la conclusión que los métodos de evaluación dietética son muy importantes porque nos ayudan a identificar entre la población las posibles alteraciones del estado nutricional de cada persona en especial aquellas que cuenten con mas factores determinantes del estado nutricional como la disponibilidad de alimentos, acceso de alimentos, consumo de alimentos inocuos, costumbre alimentarias, gustos y preferencias. El estado nutricional adecuado será cuando la persona tenga un equilibrio entre lo que consume y gaste en calorías cuándo uno de estos se desequilibra puede condicionar a la salud de este mismo, para que una enfermedad se presente son varios factores que deben de ocurrir. La evaluación dietética nos permite esto, quizá no podamos saber cuánto gasta de calorías pero si sabremos lo que ingiere, porque nos da la manera en que ese paciente come diariamente y así podremos hacer cambios en esa dieta para poder alcanzar los objetivos a los rango de normalidad y así prevenir enfermedades, con la evaluación podemos tener una detección oportuna ya sea realizando platicas del impacto que la alimentación tiene en nosotros porque de nada nos sirve tener instrumentos o medicinas para tratar a esa enfermedad si aquella persona no se cuida, además con la evaluación dietética podemos modificar los factores de riesgo detectadas por ejemplo vimos que alguien le gusta muchos las bebidas azucaradas entonces iremos cambiando ese habito poco a poquito, primero explicándole las consecuencias que esta provoca, cambiándole estas bebidas por otras para que no sienta el gran cambio y pueda cambiar ese habito pero antes que todo el paciente debe tener un compromiso para poder lograr los objetivos en cuanto los métodos de evaluación dietética.

Referencia bibliográfica

Juan K. (2006). Métodos de evaluación nutricional OMS. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca, 33(3), 65-74.