



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Epidemiologia

Trabajo:

ensayo de métodos de evaluación nutricional

Docente:

Dr. Cecilio culebro castellanos

Alumna:

López Sanchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

2° "A"

Comitán de Chiapas a 06 de junio del 2020

En este documento hablaremos de los métodos de evaluación dietética, cuáles son esos métodos, para que nos sirven y como se aplican.

Para empezar la evaluación dietética es una herramienta fundamental que nos ayuda en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales, ya que cada método tiene diferentes ventajas y limitaciones.

Para esto debemos de realizar una planificación de cualquiera de los métodos a utilizar, la realización del método elegido y el análisis e interpretación de la información recolectada con el método aplicado.

En la planeación para la aplicación de este método y obtener información debemos de tener en claro para que vamos a encuestar, a quienes se encuestaran, con que se realizara la encuesta, que se buscara con esta encuesta, como se corregirán los datos obtenidos, como se interpretaran los resultados, que tiempo llevara realizar la investigación y quienes serán los que interpreten los resultados

Los métodos se dividen en dos los métodos retrospectivos y los prospectivos comenzaremos hablando de:

Métodos retrospectivos

Bueno los métodos de evaluación dietética empezamos con el método de recordatorio de 24 horas este es un método muy utilizado para la valoración de la dieta, ya que es preciso, confiable y de muy bajo costo, como también da información detallada de los alimentos de cómo se preparan, no se exige un nivel de escolaridad en el entrevistado, no requiere de tener buena memoria, no toma mucho tiempo realizarla como en 20 minutos se realiza.

El otro método es frecuencia de consumo y este método es muy útil y se trata de promover información sobre los grupos de alimentos y alimentos típicos consumidos, este nos ayuda a reflejar los alimentos que se consumen habitualmente.

El otro método es la historia dietética este es el método tradicional por así decirlo porque es el que más se usa para el análisis de la ingesta alimentaria, su estructura es la que proporciona la información global del patrón de ingesta habitual del individuo.

Métodos prospectivos

El primer método prospectivo es la observación de consumo o sea ver u observar ya sea los alimentos que ellos consumen ya sea preparados o lo que tienen en la despensa.

El registro por duplicado

Y el registro de consumo de alimentos este como su nombre lo dice se trata de registrar o anotar los alimentos que se consumen.

Los pasos principales para realizar esta investigación es el registro del consumo, método selectivo

Calculo de ingesta total de nutrientes

Calculo de porcentaje de adecuación.

También es importante resaltar los errores más frecuentes en los estudios de la evaluación dietética.

La primera es que muchas veces no se encuentra personal capacitado para encuestar, por ello la información puede resultar muy subjetiva.

La omisión de algún ingrediente o de las comidas fuera del hogar.

La falta de conocimiento sobre la composición de la preparación de alimentos o menús.

Falta de datos de la composición de alimentos del país, no se conoce el valor de los alimentos cocidos.

No siempre los encuestadores y analistas de los datos conocen la realidad del país.

Variabilidad en las porciones y medidas caseras.

Bueno como pudimos darnos cuenta estos métodos son indispensables para poder tener una buena información de la nutrición de una población determinada, como bien sabemos se realizan estudios de poblaciones para tener una mejor perspectiva de cómo está la salud, las patologías más frecuentes en ellas y sobre todo estudiar la desnutrición, sobre peso y obesidad de las poblaciones y así poder realizar un plan de acción para esa población.

Así poder educar a una población para tener mejores hábitos de alimentación ayudando a realizar un buen plato del buen comer con los alimentos que tengan a su alcance.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

<http://www.fao.org/3/AH833S11.htm>

<http://www.fao.org/3/Ah833s10.htm>