

**Nombre del alumno: Arguello Tovar  
Avilene del Rocío**

**Nombre del Docente: Cecilio Culebro  
Castellanos**

**Nombre del trabajo: Ensayo “Valoración  
Alimentaria”**

**Materia: Epidemiología**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 2do Semestre      Grupo: “B”**

**Carrea: Medicina Humana**

## Introducción

Durante este tema tenemos como fin, la evaluación del consumo de alimentos que consiste en la recolección de información cuantitativa y cualitativa sobre la ingesta de alimentos y nutrientes de individuos o colectivos a fin de valorar su adecuación y emitir el juicio de la situación analizada. El conocimiento de la ingesta de alimentos y por ende de energía y nutrientes en una población es de vital importancia para conocer su estado nutricional y poder planificar programas de intervención de forma coherente y de acuerdo con sus necesidades, así como para investigar las interrelaciones del estado nutricional con el estado de salud de la población.

## Valoración Alimentaria

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

En los últimos años, se ha despertado el interés por estudiar la ingesta dietética, en función de las evidencias científicas que demuestran una relación de causalidad entre el consumo de alimentos y los factores de protección o riesgo para enfermedades crónicas. La evaluación del consumo de alimentos ofrece un campo minado de posibilidades investigativas, las cuales se inician en el conocimiento del tipo y cantidad de alimentos consumidos, pasando por la calidad nutricional de la dieta hasta llegar a la conducta alimentaria y las interrelaciones del individuo con la alimentación. El estado nutricional de un individuo o colectivo es el resultado de la influencia de múltiples factores. Sin embargo, se acepta que tres sistemas agrupan a estos factores, a saber: Disponibilidad alimentaria, Consumo de alimentos y Aprovechamiento biológico de nutrientes. La evaluación del consumo de alimentos ofrece un campo minado de posibilidades investigativas, las cuales se inician en el conocimiento del tipo y cantidad de alimentos consumidos, pasando por la calidad nutricional de la dieta hasta llegar a la conducta alimentaria y las interrelaciones del individuo con la alimentación. La complejidad del consumo de alimentos como área temática de estudio justifica la convocatoria de las disciplinas de ciencias básicas, ciencias de la salud y ciencias sociales en su abordaje.

Las encuestas de consumo de alimentos son instrumentos diseñados para conocer y evaluar la alimentación de grupos de población y para determinar algunos factores que la condicionan; además permiten medir las relaciones que existen entre el consumo de alimentos y factores socioeconómicos, demográficos, culturales y ambientales, dichas encuestas son definidas como métodos de recolección de información sobre la ingesta de alimentos de grupos o de individuos, a través de autorregistro o de entrevista.

La valoración del consumo de alimentos tiene aplicaciones en casi todas las áreas de acción. Entre las más vinculadas se mencionan: nutrición clínica, salud pública, nutrición y deporte, información y educación nutricional, planificación alimentaria y nutricional, gerencia de servicios de alimentación colectivos, estética y mercadeo nutricional. La buena noticia es, que en todas y cada una de estas áreas, es factible diseñar y ejecutar proyectos de investigación que permitan dar respuesta a

las interrogantes sobre las relaciones que se establecen con el consumo alimentario. Los objetivos en la valoración alimentaria son conocer el tipo y cantidad de alimentos consumidos; medir la ingesta de calorías y nutrientes en individuos o grupos de población; determinar la adecuación de la alimentación con relación a las necesidades nutricionales; identificar grupos de riesgo nutricional; determinar la producción doméstica de alimentos y estimar la ingesta media de aditivos químicos y contaminantes medioambientales.

Las consideraciones técnicas y metodológicas.

**La necesidad de planificar.** Los estudios de evaluación del consumo alimentario no pueden ni deben ser improvisados; muy por el contrario, requieren de una cuidadosa fase de planificación, la cual incluye no sólo definición de objetivos y metodologías, sino también estrategias y métodos de análisis y parámetros de interpretación. **Definición de los objetivos.** El objetivo del estudio alimentario determina el tipo de información requerida, la técnica de recolección de información, el período de observación, el tamaño de la muestra, el tipo de procesamiento de la información, el nivel de precisión y exactitud requerido y el alcance de la interpretación de los datos. La etapa de planificación debe ser extremadamente cuidadosa al establecer los objetivos. Lo que determinará la elección de la encuesta. Es frecuente que se planifique estudios que buscan responder interrogantes donde la alimentación es solo un factor que describe los hábitos de la población. **Definición de variables e indicadores.** Una investigación alimentaria se centra en la medición de variables, la comparación de variables con referentes adecuados y la interpretación de resultados. **Selección de la técnica apropiada.** La utilidad de cada técnica dependerá de las condiciones en que se use y de los propósitos y alcance de la medición y evaluación del consumo de alimentos. La selección de la técnica más adecuada está condicionada por objetivos del estudio, tipo de información deseada, características de la unidad muestral (género, edad, nivel educativo, idioma, grado de madurez, población urbana o rural, etc.), tamaño de la muestra, nivel de entrenamiento de los entrevistadores, recursos materiales y humanos y las ventajas y desventajas propias de cada técnica. **Construcción de instrumentos.** En el área de Evaluación del consumo de alimentos, el uso de instrumentos de medición válidos y confiables es una condición indispensable en el desarrollo de investigaciones que servirán de base para la toma de decisiones en materia de intervenciones nutricionales. No obstante, la naturaleza de los datos dietéticos involucra una serie de factores que comprometen la validez y confiabilidad de la información obtenida. El proceso de diseñar y desarrollar un instrumento de medición implica tomar un conjunto de decisiones antes, durante y después de dicho proceso. Una de las primeras y principales decisiones que, al respecto, deberá tomar el investigador se refiere a la determinación del propósito

del instrumento; es decir, cuál será su finalidad, que pretendemos medir con el instrumento; en definitiva, para qué lo queremos. Por lo general, el propósito del instrumento está relacionado con el objetivo general del estudio o con alguno de los objetivos específicos. **Vigilancia de la validez.** Entendemos por validez la capacidad de medir realmente aquello que pretendemos medir. Es una condición técnica que se aplica a indicadores e instrumentos de medición. En el caso de las investigaciones alimentarias, merece especial atención la validez, como propiedad o característica indispensable. Es fundamental que los indicadores seleccionados así como los instrumentos de medición diseñados sean coherentes con las variables de estudio. No se puede esperar que un indicador cualitativo nos ofrezca información sobre la adecuación nutricional de la dieta, entendida como variable cuantitativa. **Consideración de la variabilidad.** El consumo de alimentos se comporta como una variable dinámica, por lo que encontramos diferencias en los hábitos de consumo entre una persona y otra (variabilidad interindividual) así como variaciones en la ingesta dietética de una misma persona según el día de la semana que se considere o la estacionalidad (variabilidad intraindividual). Con el fin de contrarrestar los efectos de la variación interindividual sobre las ingestas medias de nutrientes del grupo estudiado, es preciso seleccionar una muestra grande y representativa de la población. El tamaño de la muestra necesario puede estimarse a partir de la variabilidad observada en estudios pilotos o datos previos recogidos en la misma población. **Sólida formación en nutrición.** Es necesario el dominio de un marco conceptual que incluya al menos los siguientes aspectos: macro y micronutrientes, grupos y tipos de alimentos, formas de preparación culinaria locales, requerimientos y recomendaciones nutricionales para la población venezolana, adecuación nutricional, factores de riesgo y de protección dietética, leyes de la alimentación, factores condicionantes del consumo alimentario, consecuencias fisiológicas y metabólicas de estados de déficit o exceso alimentario y usos, ventajas y limitaciones de las técnicas de medición. **Estandarización metodológica.** Incluye la utilización del mismo instrumento por parte de los encuestadores así como la normalización metodológica en cuanto a la técnica de entrevista, reglas o normas específicas para la recolección de los datos, uso de unidades de apoyo para la estimación del tamaño de las raciones de alimentos consumidos, uso de recetas estandarizadas, registro y procesamiento de datos, etc. La estandarización metodológica descansa, fundamentalmente, en la capacitación del recurso humano que se encargará de la recolección de los datos. **Capacitación y supervisión.** Uno de los pilares fundamentales en las investigaciones alimentarias es la forma de preguntar, en función de que casi todas las técnicas de medición se aplican a través de entrevista. De aquí que el entrenamiento riguroso de los entrevistadores se convierte en un momento básico, continuo y cíclico. **Control de calidad.** Con el fin de elevar la calidad de los datos recolectados, se pueden incorporar mecanismos de control en cada etapa del estudio (diseño o planificación, recolección de información, procesamiento de los datos y análisis e interpretación de la información). Entre éstos se mencionan la revisión permanente de los objetivos, el entrenamiento y supervisión continuos de

entrevistadores, el empleo de materiales de apoyo de referencia para la estimación del tamaño de las raciones, la revisión sistemática de la base de datos, la aplicación de estudios pilotos previos y fomentar la colaboración y participación de los encuestados. La vigilancia de los aspectos técnicos y metodológicos durante la planificación, capacitación del recurso humano, recolección de la información, procesamiento de la información y análisis e interpretación de la información contribuye a la optimización de la precisión y validez de los datos obtenidos. Esto sólo se puede lograr a través de un estricto sistema de control de calidad.

La selección del tipo de variables que se van a medir condiciona la elección del método de análisis de la ingesta más adecuado, la posible utilización de indicadores bioquímicos, la consideración de aspectos sociológicos o medidas de carácter cualitativo, indicadores antropométricos, marcadores genéticos o riesgos de interacción entre nutrientes. La evaluación nutricional es la mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está disponible y es de fácil acceso, proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición.

## Conclusión

Para culminar, entendemos que la valoración alimentaria y/o nutricional es de suma importancia para el control de una vida saludable en el individuo ya que esta nos permite determinar si su estado nutricional es de bueno, media o de mala calidad. Los indicadores propuestos pretenden ayudar a los ministerios de sanidad, a otros departamentos y organismos gubernamentales, así como a aquellas otras partes interesadas, a realizar un seguimiento de la evolución de sus actividades en el área de la promoción de una alimentación sana y la actividad física. Por esta misma razón en Epidemiología queremos estudiar de forma correcta el estado y la valoración alimentaria para poder tener una mejor cuantificación de nuestros pacientes.

## **Bibliografía**

Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación de la Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud . (2006). *OMS*, 29.

OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>