



Tipos de encuestas nutricionales

Patrones dietéticos con distinto nivel de agregación.

La utilidad de la información sobre el consumo alimentario responde a distintas necesidades. Ya sea por el interés en conocer la disponibilidad de alimentos de un país y establecer posteriores políticas (alimentarias, agrarias, de importación, etc.) o por la necesidad de ofrecer consejo en el ámbito de la consulta clínica, la información alimentaria referida a una población.

Nivel nacional. Para conocer la disponibilidad de alimentos de un determinado país, es habitual recurrir a las hojas de balance. En ellas se recoge la información referida al consumo per cápita de los distintos alimentos cuantificados en kilogramos, gramos o litros.

Nivel familiar. Mediante el denominado registro familiar se contabilizan los alimentos adquiridos, producidos o que se regalan en un hogar durante un tiempo, con frecuencia, de una semana. Este periodo permite estimar el consumo de una familia.

Nivel individual. Conocidas en su conjunto como encuestas dietéticas o nutricionales, las herramientas para la medición de la ingesta de un individuo son variadas. Tanto en clínica como en epidemiología se manejan, sobre todo, el recordatorio de 24 horas, el diario dietético, el cuestionario de frecuencia de consumo y la historia dietética.

Diferentes encuestas dietéticas.

En el recordatorio de 24 horas se solicita al paciente que recuerde con detalle todo lo ingerido el día anterior, tanto alimentos como bebidas. Es un tipo de encuesta retrospectiva y, por tanto, no se condiciona el consumo de alimentos ya que, en principio, éste se realizó sin que el paciente se sintiera observado. Es necesario que el encuestador facilite al paciente la capacidad de recordar toda ingesta de alimentos, por pequeña que sea.

El diario dietético, a diferencia del anterior, es un cuestionario prospectivo en el que de antemano y en ausencia del entrevistador se solicita al paciente que anote todos los alimentos que come en un periodo de tiempo establecido. Son frecuentes los diarios de tres días, una semana e, incluso, mensuales. Con posterioridad, el encuestador analizará los contenidos del diario. Como desventaja destaca que el paciente ha de saber expresarse por escrito y, además, su consumo puede estar condicionado por el hecho de saber que se analizará. El diario dietético o diario de los alimentos requiere también una cantidad de tiempo importante por parte del profesional encargado de procesar los datos.

Otros cuestionarios. Otra modalidad que también resulta útil es el cuestionario de hábitos dietéticos. A partir de preguntas cerradas del tipo multirespuesta, incide en determinados aspectos claves en relación a las costumbres alimenticias.

Obtención de la información.

La entrevista personal es, a priori, la forma idónea de obtener la información referida a los hábitos alimentarios de una persona.

Otros métodos para realizar encuestas que evitan estos posibles inconvenientes y que tienen un menor coste, en cuanto a recursos humanos, son los cuestionarios autoadministrados. Bien por correo o a través de un espacio virtual (Internet), sondan aspectos referidos al consumo de alimentos de los usuarios. Otra metodología consiste en realizar una encuesta telefónica, de forma que aunque también se requiere de un encuestador, el anonimato mejora algunos de los inconvenientes de la entrevista personal, si bien no permite alargar demasiado el tiempo dedicado a la encuesta.

Cuantificar y detallar con precisión un consumo particular de alimentos, en ocasiones, es una tarea difícil. Pese a ello, antes de cualquier intervención nutricional tanto en el plano individual como poblacional, es preciso conocer y ponderar la situación de partida. Así se acertará con las pautas y medidas dietéticas posteriores. Los distintos tipos de encuestas para describir un determinado patrón alimenticio son herramientas con características particulares, cada una con sus ventajas, pero también con ciertos inconvenientes. La elección correcta del modelo de encuesta facilitará el consejo o intervención nutricional posterior.