



ASIGNATURA: FISIOPATOLOGÍA

NOMBRE DE LA ACT: VALORACIÓN ALIMENTARIA

NOMBRE DEL ALUMNO: JOSE IGNACIO CHABLE ZACARIAS

NOMBRE DEL PROFESOR: DRA MARIANA LÓPEZ SANDOVAL

GRADO: 4TO

GRUPO: B

VALORACIÓN ALIMENTARIA

Utilidad e inconvenientes de aplicación

la encuesta es un procedimiento utilizado en la investigación de mercados para obtener información mediante preguntas dirigidas a una muestra de individuos representativa de la población

La principal ventaja de la encuesta frente a otras técnicas es su versatilidad o capacidad para recoger datos sobre una amplia gama de necesidades de información.

Los principales inconvenientes o limitaciones encuesta telefónica son:

En relación al diseño del cuestionario de las encuestas telefónicas hemos de tener presentes, además de las reglas generales que desarrollaremos en el apartado 3.5, los siguientes aspectos.

- La brevedad de la entrevista exige que el cuestionario sea reducido y no contenga demasiadas preguntas.
- Las preguntas deben ser preferentemente cerradas o semi abiertas y con un abanico de respuestas no muy amplio.
- Las preguntas de respuesta múltiple se deben eliminar o desglosar en sucesivas preguntas.

Criterios en la selección del tipo de encuesta

El problema de la elección idónea para la investigación depende, lógicamente, de los objetivos de la misma y de su adecuación en función de las ventajas y limitaciones que hemos señalado para cada uno de los métodos

Se establecieron criterios como la versatilidad, el tiempo de obtener la información, el coste, la precisión y la conveniencia para el encuestado podemos jerarquizar la elección de estos tres métodos tal.

Reproducibilidad y validez

La medición es el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos, el cual se realiza mediante un plan explícito y organizado para clasificar

Toda medición debe reunir dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez

Análisis para el diagnóstico en el diseño de estrategias, proyectos, programas y políticas nutricionales

Las políticas de alimentación y los programas agrícolas contribuyen al establecimiento de objetivos nutricionales claros, al monitoreo del impacto que los mismos tienen en la nutrición, la mejora del conocimiento y de las prácticas nutricionales

La diversificación de la producción de alimentos; al mismo tiempo que garantizan la seguridad alimentaria, la reducción de las pérdidas de alimentos; también favorecen a la generación de ingresos para los pobres, el empoderamiento de las mujeres en las zonas rurales como en las Urbanas

Características de una alimentación saludable

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

1. proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día
2. Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
3. Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud
4. Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos