

# ENSAYO SOBRE LA VALORACIÓN ALIMENTARIA



## UNIDAD IV

### EPIDEMIOLOGÍA

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: MARIA DE LOS ANGELES VENEGAS CASTRO

02/08/2024

## **INTRODUCCIÓN**

Las encuestas son herramientas esenciales en la investigación nutricional, ya que permiten recolectar datos valiosos sobre hábitos alimenticios, estado de salud y comportamientos dietéticos. Estas encuestas pueden llevarse a cabo mediante tres métodos principales: personalmente, por teléfono y por correo. Cada método tiene sus ventajas y desventajas, lo que influye en su idoneidad según el objetivo del estudio, el presupuesto disponible y la población objetivo. Las encuestas personales ofrecen interacción directa y observación contextual, lo que puede aumentar la precisión de las respuestas. Las encuestas telefónicas, por su parte, proporcionan rapidez y un amplio alcance geográfico a un costo relativamente bajo. Las encuestas por correo, aunque menos comunes, permiten a los encuestados responder a su propio ritmo, lo que puede ser beneficioso para estudios a gran escala. Entender estos métodos y sus implicaciones es crucial para diseñar investigaciones efectivas que puedan mejorar nuestra comprensión de los patrones dietéticos y las necesidades nutricionales de diversas poblaciones.

Las encuestas son herramientas vitales en la nutrición para recolectar datos sobre hábitos alimenticios, estado de salud y comportamientos dietéticos. Existen tres métodos principales para realizar encuestas: personalmente, por teléfono y por correo. Cada uno tiene sus propias ventajas y desventajas.

### **Encuestas Personales**

Las encuestas realizadas personalmente son aquellas en las que el encuestador y el encuestado interactúan cara a cara. Este método es muy útil en la nutrición por varias razones, ya que se da una interacción directa que permite clarificar dudas en el momento, asegurando respuestas más precisas, otra razón es la observación ya que el encuestador puede observar señales no verbales y el entorno del encuestado, lo que puede proporcionar información adicional relevante, además podemos obtener una tasa de respuesta alta, las personas tienden a responder más cuando son abordadas en persona.

Los inconvenientes que acompañan las encuestas personales son el costo y tiempo, ya que es un método costoso y que consume mucho tiempo, especialmente si se requiere una muestra grande. Encontramos también el sesgo del encuestador; este radica en que la presencia del encuestado puede influir en las respuestas del encuestado. Otro inconveniente es la logística, implica una buena planificación y recursos para desplazar al personal

### **Encuestas Telefónicas**

Las encuestas telefónicas implican contactar a los encuestados por teléfono para obtener sus respuestas. Este método también es ampliamente utilizado en la nutrición. Por su utilidad, las encuestas telefónicas son rápidas de realizar y pueden abarcar un área geográfica amplia en poco tiempo. Son más económicas que las encuestas personales porque eliminan la necesidad de desplazamiento. Los encuestados pueden sentirse más cómodos respondiendo preguntas personales por teléfono.

Los inconvenientes radican en que algunas personas pueden no contestar el teléfono o negarse a participar. Las encuestas deben ser cortas, ya que las personas tienen menos

paciencia para entrevistas largas por teléfono. No todas las personas tienen teléfono o están dispuestas a participar en llamadas.

### **Encuestas por Correo**

Las encuestas por correo son enviadas y devueltas por correo postal. Este método es menos común en la nutrición, pero aún se utiliza porque pueden enviarse a muchas personas simultáneamente, sin importar la distancia. Los encuestados tienen tiempo para pensar y responder con calma. Comparado con las encuestas personales, es más económico.

Aunque muchas personas ignoran las encuestas por correo, lo que resulta en una baja tasa de retorno. La recopilación de respuestas puede llevar semanas o meses. No hay posibilidad de aclarar dudas o de captar información adicional del entorno.

### **Relación con la Nutrición**

En el campo de la nutrición, las encuestas son esenciales para comprender los patrones dietéticos, la prevalencia de deficiencias nutricionales y el impacto de intervenciones nutricionales. Considero, por ejemplo, que las encuestas personales son ideales para estudios detallados como las encuestas dietéticas de 24 horas, donde se requiere precisión y detalle. Las encuestas telefónicas son útiles para estudios de seguimiento y monitoreo de hábitos alimenticios en tiempo real. Las encuestas por correo son convenientes para estudios a gran escala, como encuestas nacionales de consumo de alimentos.

En resumen, cada método de encuesta tiene su propio lugar y utilidad en la investigación nutricional. La elección del método adecuado depende del objetivo del estudio, el presupuesto disponible y la población objetivo.

### **Reproductibilidad y Validez en la Medición**

La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Es decir, un instrumento válido proporciona una medida precisa del concepto en cuestión, sin ser influenciado por otras variables.

La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir. Es decir, un instrumento válido proporciona una medida precisa del concepto en cuestión, sin ser influenciado por otras variables.

La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere a la consistencia de sus resultados cuando se aplica repetidamente al mismo sujeto u objeto. En otras palabras, un instrumento confiable produce resultados iguales o muy similares en condiciones constantes.

La confiabilidad es crucial porque permite a los investigadores tener confianza en los datos que recolectan. Si los datos son inconsistentes, cualquier análisis posterior será cuestionable. En el campo de la nutrición, por ejemplo, un instrumento no confiable para medir la ingesta dietética diaria podría llevar a conclusiones erróneas sobre los hábitos alimenticios de una población.

La medición es un aspecto fundamental en cualquier investigación científica, ya que permite transformar conceptos abstractos en indicadores empíricos que pueden ser analizados y comprendidos.

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

Las políticas de alimentación y los programas agrícolas juegan un papel fundamental en la mejora de la nutrición a nivel global. Estos esfuerzos contribuyen a establecer objetivos nutricionales claros, monitorear el impacto de las intervenciones, mejorar el conocimiento y las prácticas nutricionales, y diversificar la producción de alimentos. Además, garantizan la seguridad alimentaria, reducen las pérdidas de alimentos y promueven la generación de ingresos, especialmente para los sectores más pobres de la sociedad. También favorecen el empoderamiento de las mujeres tanto en áreas rurales como urbanas.

### **Información alimentaria, información nutricional.**

Una alimentación saludable es fundamental para mantener la salud y el bienestar a lo largo de las diferentes etapas de la vida: infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento. Esta proporciona a cada individuo los nutrientes necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales y desempeña un papel crucial en la prevención de enfermedades y en la promoción de un estilo de vida saludable.

## **CONCLUSIÓN**

Cada uno de los métodos de encuestas tiene un papel significativo en la investigación nutricional, dependiendo de las circunstancias y los objetivos específicos del estudio. Las encuestas personales son ideales para obtener datos detallados y precisos, aprovechando la interacción directa y la capacidad de observación del encuestador. Las encuestas telefónicas permiten una recopilación de datos rápida y económica, abarcando amplias áreas geográficas en poco tiempo. Por otro lado, las encuestas por correo son útiles para estudios a gran escala, donde se valora la tranquilidad del encuestado para responder con calma y reflexión. La elección del método adecuado es fundamental para asegurar la validez y confiabilidad de los datos recolectados, lo que a su vez permite a los investigadores hacer recomendaciones informadas y diseñar intervenciones efectivas. Al comprender y aplicar adecuadamente estos métodos de encuesta, podemos avanzar significativamente en el campo de la nutrición, mejorando la salud y el bienestar de las poblaciones a nivel global.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

Antología de la UDS de México. (2024). *Epidemiología*.