

# TALLER: EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS. CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO. REGISTRO DIETÉTICO. HISTORIA DIETÉTICA



Ana Bilbao Cercós

Dietista-Nutricionista N° Col. CV0287

Pontevedra, 7 de Septiembre de 2015

Con el fin de **conocer los hábitos alimentarios de los pacientes**, se emplean diversas herramientas

Es importante que no trate de un interrogatorio del **D-N al paciente**, ya que le podría intimidar → **CONVERSACIÓN FLUIDA**

Se tratan de **métodos de estimación del consumo alimentario**, a partir del cuál se puede obtener información del aporte calórico diario, tanto por déficit como por exceso

En general → **requieren capacitación por parte del entrevistador** y conocer previamente la información que se quiere obtener

Se suelen utilizar varios durante el tratamiento nutricional





## CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO

REGISTRO 24h

REGISTRO DIETÉTICO

HISTORIA DIETÉTICA

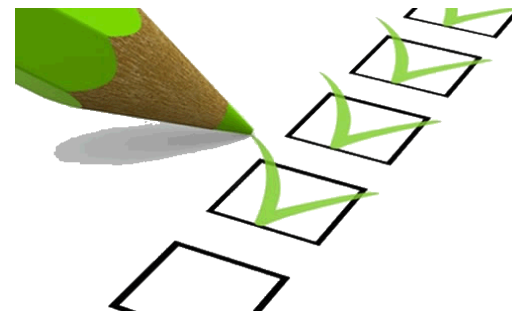


# Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

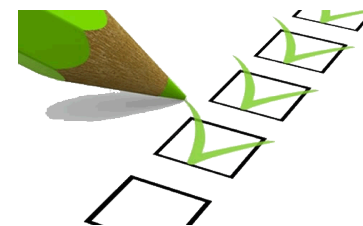
Método de evaluación dietética más utilizado en estudios epidemiológicos y encuestas poblacionales

**Objetivo:** Permite evaluar la ingesta dietética habitual de manera rápida y eficiente

Suele constar de un listado de alimentos de consumo habitual y una frecuencia de consumo común en un tiempo dado



Ventajas	Inconvenientes
Método sencillo, rápido y de bajo coste	Complejidad en su elaboración
Respuesta estandarizada que permite un análisis rápido de los resultados	Si la lista de alimentos es excesivamente larga, puede resultar pesado de completar
Aproximación a la ingesta cualitativa de un individuo por grupos de alimentos	Resulta difícil de aplicar en niños, ancianos y personas analfabetas
No altera el patrón habitual de comidas	Poca precisión en la estimación de las porciones



**Fuente:** José Miguel Soriano del Castillo. "Nutrición básica Humana". Universidad de Valencia. 2006. Entrevista dietética. Herramientas útiles para la recogida datos. Rev Med Univ Navarra 50, 4, 2006, 46-55



	Nunca	Pocas veces	Alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
1. Cocino con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Como verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Como fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Como ensaladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Como la carne y el pescado a la plancha o al horno (no frito)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Como carnes grasas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Consumo alimentos ricos en fibra (cereales, legumbres...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Si me apetece lomar algo me controlo y espero a la hora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Si pico, tomo alimentos bajos en calorías (fruta agua...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Las bebidas que tomo son bajas en calorías	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Fuente:** Pilar Castro Rodríguez, Diego Bellido Guerrero, Sonia Pertega Díaz y Grupo Colaborativo del Estudio. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. Endocrinología y Nutrición 2009; 57: 130-139



	Nunca	Pocas veces	Alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
20. Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Como carne (pollo, ternera, cerdo...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Como pescado (blanco, azul...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Como féculas (arroz, patatas...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Como postres dulces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Como frutos secos (pipas, cacahuetes, almendras...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Tomo bebidas azucaradas (coca-cola, batidos, zumos...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Picoteo si estoy bajo de ánimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Picoteo si tengo ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Cuando estoy aburrido/a me da hambre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Realizo un programa de ejercicio físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Hago ejercicio regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Saco tiempo cada día para hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nunca	Una vez al mes	Una vez por semana	Varias por semana	A diario
35. Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
37. Creo que mi dieta es...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Fuente:** Pilar Castro Rodríguez, Diego Bellido Guerrero, Sonia Pertega Díaz y Grupo Colaborativo del Estudio. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. Endocrinología y Nutrición 2009; 57: 130-139



## Criterios de corrección

PREGUNTA	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNA FRECUENCIA	MUCHAS VECES	SIEMPRE
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
32	1	2	3	4	5
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5

**Fuente:** Pilar Castro Rodríguez, Diego Bellido Guerrero, Sonia Pertega Díaz y Grupo Colaborativo del Estudio. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. Endocrinología y Nutrición 2009; 57: 130-139



PREGUNTA	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNA FRECUENCIA	MUCHAS VECES	SIEMPRE
6	5	4	3	2	1
13	5	4	3	2	1
14	5	4	3	2	1
25	5	4	3	2	1
26	5	4	3	2	1
27	5	4	3	2	1
28	5	4	3	2	1
29	5	4	3	2	1
30	5	4	3	2	1
31	5	4	3	2	1
35	5	4	3	2	1
36	5	4	3	2	1

PREGUNTA	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNA FRECUENCIA	MUCHAS VECES	SIEMPRE
20	1	3	5	3	1
21	1	3	5	3	1
22	1	3	5	3	1
23	1	3	5	3	1
24	1	3	5	3	1

**Fuente:** Pilar Castro Rodríguez, Diego Bellido Guerrero, Sonia Pertega Díaz y Grupo Colaborativo del Estudio. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. Endocrinología y Nutrición 2009; 57: 130-139



PERCENTIL					
FACTOR (preguntas)	10	25	50	75	90
<b>Consumo azúcar (25-28)</b>	10	12	15	17	19
<b>Alimentación saludable (1-9)</b>	25	29	33	37	42
<b>Ejercicio físico (32-34)</b>	3	3	6	9	13
<b>Contenido calórico (15-19)</b>	7	10	13	17	21
<b>Bienestar psicológico( 29-31)</b>	3	6	9	12	15
<b>Tipo alimentos (20-24)</b>	11	15	17	19	23
<b>Conocimiento y control (10-14)</b>	9	12	15	18	22
<b>Consumo alcohol (35-36)</b>	6	7	9	10	10

**Fuente:** Pilar Castro Rodríguez, Diego Bellido Guerrero, Sonia Pertega Díaz y Grupo Colaborativo del Estudio. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. Endocrinología y Nutrición 2009; 57: 130-139



¿Es este cuestionario viable en una entrevista de 1h y media?



## GUSTOS/PREFERENCIAS/FRECUENCIA

---

**LÁCTEOS:** enteros - semidesnatados - desnatados

Yogures → tipo:

Queso → tipo:

**CEREALES:** pan (normal - integral - biscote) Pastas Arroz Patata

Platos únicos: Cocido Paella Fideuá Sopas Caldos Guiso con patatas

**FRUTAS**

**ZUMOS:** Natural Envasado

**VERDURAS/HORTALIZAS:** crudas - cocidas

Tipos: Ensaladas Purés Cremas

**LEGUMBRES:** lentejas - garbanzos - alubias - habas

Tipos: Fabada Potaje

**CARNES:** Vacuno Cerdo Pollo Pavo Cordero Caballo Embutidos Hamburguesas

Potro Fiambre



**PESCADOS:**

Azul → Sardinas Boquerón Atún Salmón Caballa

Blanco → Merluza Lengado Panga Pescadilla Rodaballo Gallo Rape Bacalao Dorada Lubina  
Trucha Mero

Marisco → Gambas Sepia Calamar Mejillones

HUEVOS: Duro Escalfado Tortilla Francesa Tortilla+... Frito

**FRUTOS SECOS:**

ACEITES/GRASAS: Aceite de oliva Aceite de girasol Otros

AZÚCARES: Repostería Bollería Galletas

EDULCORANTES:

SAL:

**BEBIDAS (cantidad, frecuencia)**

Agua

Refrescos

Infusiones

**Alimentos que no sean de su agrado / Le causen malestar:**



# REGISTRO O DIARIO DIETÉTICO

- **Objetivo:** Observar los hábitos alimentarios y aportar información acerca de la cantidad de alimentos, modo de preparación, hora de las comidas, etc, durante **5 días** (3 días entre semana y el fin de semana) o **1 semana**
- Se debe de **anotar todos los alimentos (cantidad) y bebidas consumidas**, tanto en **casa** como **fuera de casa, nombre comercial del alimento.**
- Indicar al paciente que **no debe de cambiar el régimen habitual de las comidas**
- **Consejo:** será conveniente anotar todo después de cada comida, para evitar que no se olviden anotar ningún alimento



Ventajas	Inconvenientes
Método preciso para estimar la ingesta real	Método costoso y aburrido para algunos pacientes
No depende de la memoria del individuo, ya que se apunta en el mismo momento	Requiere colaboración, esfuerzo y dedicación del paciente
Recoge información desde 5- 7 días	Puede inducir a modificaciones del paciente
Le permite al paciente darse cuenta de su ingesta habitual (ingestas, frecuencia y tipo de los alimentos, etc.)	Es necesario que el encuestado sepa leer, escribir y contar
Se pueden ampliar las casillas: síntomas, ejercicio físico, lugar, compañía, etc.	Es frecuente que el registro quede incompleto o se omita información

**Fuente:** José Miguel Soriano del Castillo. "Nutrición básica Humana". Universidad de Valencia. 2006. Entrevista dietética. Herramientas útiles para la recogida datos. Rev Med Univ Navarra 50, 4, 2006, 46-55





FECHA:

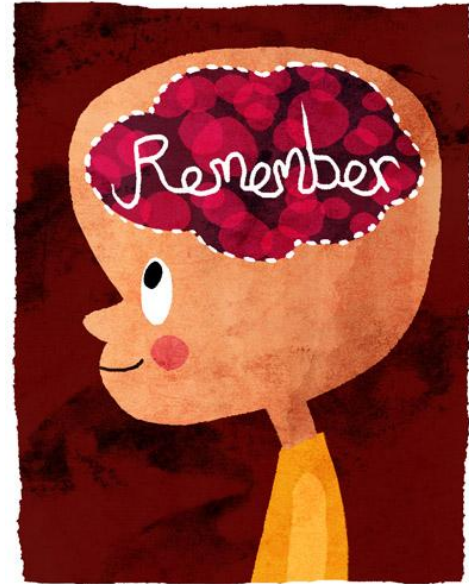
TOMA	HORA	LUGAR/COMPañIA	ALIMENTOS/BEBIDA	CANTIDAD
DESAYUNO				
ALMUERZO				
CENA				
OTROS				

ANA SILBAO CERCÓS / Nº Col CV0287



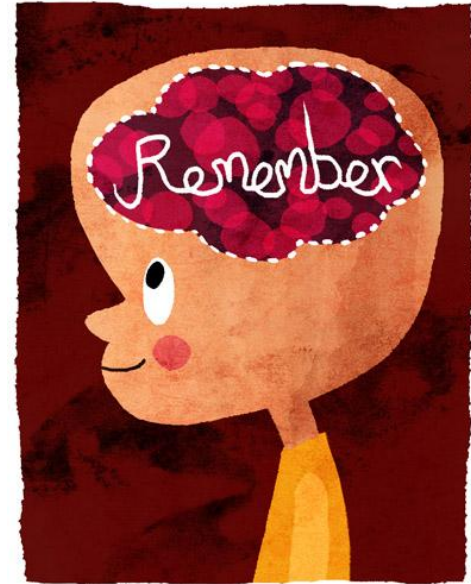
# RECORDATORIO DE 24h

¿QUÉ  
COMISTEIS  
AYER?



# RECORDATORIO DE 24h

¿QUÉ  
COMISTEIS  
AYER?



- **Objetivo:** conocer los hábitos alimentarios y aportar información acerca de los alimentos consumidos durante 1 día, normalmente el día anterior a la entrevista

Ventajas	Inconvenientes
Permite obtener una primera aproximación del patrón habitual de consumo del paciente	Es una herramienta costosa, ya que el paciente tiene que recordar lo que ingirió el día anterior
No es necesario que los entrevistados sepan leer o escribir, ya que lo escribe el D-N	No es 100% fiable, ya que depende de la memoria del entrevistado
Resulta útil en la práctica para dar un primer consejo nutricional	El día anterior puede haber coincidido con una ingesta poco habitual
Permite identificar aquellos pacientes que subestiman su ingesta	Requiere un entrevistador (D-N) con destreza y experiencia
Tiempo de administración es corto	La ingesta de un solo día no es representativa



# HISTORIA DIETÉTICA

Antecedentes dietéticos y  
variaciones de peso

Registro 24h

Hábitos de comida en el hogar  
y fuera del hogar

Picoteo entre horas

Preparación de las comidas

Compra y etiquetado de los  
alimentos



Gustos, preferencias y  
frecuencia de consumo de  
alimentos

Alimentos que no le gusten o  
le causen malestar

Consumo de bebidas

Sensaciones y emociones

Apetito

Cantidad

Conocimientos de nutrición y  
alimentación





Av. Barón de Cárcer, 34, 4ª, 8ª | 46001 Valencia  
666 972 524 · 666 972 125  
info@nuttralia.com | www.nuttralia.com