

## Recuerdo de 24 horas

Nombre del encuestador: \_\_\_\_\_

Datos del encuestado:

Fecha:	Edad:
Nombre:	Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
Actividad física (baja, moderada, alta):	Peso (kg):
Consumo de suplementos (tipo y cantidad):	Talla (m):
Circunferencia de cintura (cm):	IMC (peso (kg) / Talla <sup>2</sup> (m)):

**Por favor, antes de comenzar, lea las siguientes observaciones que le ayudarán a optimizar la recogida de los datos.**

El objeto de esta encuesta es conocer su consumo diario de alimentos y bebidas.

Anote con la mayor precisión posible todos los alimentos y bebidas consumidos en las últimas 24 horas o durante el día anterior. Puede empezar por el desayuno del día anterior y continuar hasta completar el recuerdo de la dieta del día entero. Anote los alimentos consumidos entre horas. Escriba la calidad del alimento (leche entera o desnatada, pan blanco o integral, tipo de carne, etc.) y estime la cantidad consumida en medidas caseras o en raciones (grande, mediana, pequeña). Indique si la cantidad se refiere al alimento crudo o cocinado; al alimento entero (tal como se compra en el mercado) o a la parte comestible (ej. naranja pelada).

La información que figura en el envase de muchos alimentos puede ser muy útil para este fin. No olvide anotar el aceite empleado (cantidad y tipo) en las preparaciones culinarias, el pan, el azúcar o las bebidas consumidas (agua, refrescos, leche, cafés, bebidas alcohólicas, etc.). Registrar el método de preparación culinario (cocido, frito, asado, etc.) resulta muy útil para estimar posteriormente la cantidad de aceite utilizado, si éste no se conoce con exactitud.

- Para facilitar el recuerdo, escriba inicialmente el menú consumido en cada comida y luego describa detalladamente los ingredientes. Igualmente, para ayudar a la memoria, es muy práctico recordar dónde comimos, con quién, a qué hora, quién preparó la comida. Todos estos detalles nos ayudan a “entrar en situación”.

**¿Añade sal en las comidas antes de probar el plato, cuando éste ya está en la mesa?**

SÍ                      NO                      A VECES

**Ingesta de bebidas alcohólicas:**                      SÍ                      NO                      Frecuencia:  
Cantidad:

## Ejemplo

<b>DESAYUNO</b>	<b>Hora:</b>	<b>Lugar:</b>
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
	Azúcar:	
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>Hora:</b>	<b>Lugar:</b>
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
<b>COMIDA</b>	<b>Hora:</b>	<b>Lugar:</b>
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
<i>Macarrones con chorizo gratinados</i>	<i>Macarrones (1 ración mediana, peso en crudo: 60g)</i>	
<i>Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate</i>	<i>Cebolla (1/3 de cebolla mediana)</i>	
<i>Melocotón en almíbar</i>	<i>Chorizo (3 rodajas)</i>	
<i>Agua y pan</i>	<i>Tomate frito (2 cucharadas soperas)</i>	
	<i>Queso emmenthal rallado (ración)</i>	
	<i>Pollo (ración)</i>	
	<i>Lechuga iceberg (ración)</i>	
	<i>Tomate (unidad mediana)</i>	
	<i>Melocotón en almíbar (ración)</i>	
	Bebidas: <i>agua (2 vasos)</i>	
	Pan: <i>Pan blanco de barra (2 rebanadas)</i>	
	Aceite (tipo): <i>Aceite de oliva virgen para ensalada (cucharada soperas)</i>	
<b>MERIENDA</b>	<b>Hora:</b>	<b>Lugar:</b>
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
<b>CENA</b>	<b>Hora:</b>	<b>Lugar:</b>
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	
	Bebidas:	
	Pan:	
	Aceite (tipo):	
<b>ENTRE HORAS</b>	<b>Hora:</b>	<b>Lugar:</b>
Menú y Proceso culinario	Alimentos (calidad y cantidad)	

La comida anterior, ¿ha sido diferente por algún motivo?     SÍ     NO  
Si SÍ, indique por qué:



### Ficha de calidad de la dieta

Nutriente	Dieta: Ingesta (I) /día	Ingestas Recomendadas (IR) u Objetivos Nutricionales (ON)	Aporte I/IR (%)
Energía (kcal)			
Proteínas (g)			
Lípidos (g)			
Hidratos de C (g)			
Fibra dietética (g)			
Calcio (mg)			
Hierro (mg)			
Magnesio (mg)			
Cinc (mg)			
Sodio (mg)			
Potasio (mg)			
Fósforo (mg)			
Selenio (µg)			
Vit. B <sub>1</sub> (mg)			
Vit. B <sub>2</sub> (mg)			
Eq. niacina (mg)			
Vit. B6 (mg)			
Ac. fólico (µg)			
Vit. B <sub>12</sub> (µg)			
Vit. C (mg)			
Vit. A: Eq. retinol (µg)			
Vit. D (µg)			
Vit. E (mg)			
Alcohol (g)			
AGS (g)			
AGM (g)			
AGP (g)			
Colesterol (mg)			

	Dieta	ON
Proteínas (% kcal)		
Lípidos (% kcal)		
Hidratos de carbono (% kcal)		
Alcohol (% kcal)		
Alcohol (g/día)		
AGS (% kcal)		
AGP (% kcal)		
AGM (% kcal)		
AGP/AGS		
AGP+AGM/AGS		
Colesterol (mg)/1000 kcal		
Relación vitamina E (mg) / AGP (g)		
Relación vitamina B6 (mg) / proteína (g)		

Consumo por grupos de alimentos (g/día)

Grupo	Totales	Comestibles	%
Cereales			
Lácteos			
Huevos			
Azúcares y dulces			
Aceites y grasas			
Verduras y hortalizas			
Legumbres			
Frutas			
Carnes			
Pescados			
Bebidas alcohólicas			
Bebidas no alcohólicas			
Salsas y condimentos			
Precocinados			
Aperitivos			

Comentarios:



## Encuesta de Actividad física

Gasto energético total (GET)

Tasa metabólica en reposo (TMR)

Factor de actividad (FA)

$$\text{GET (kcal/día)} = \text{TMR (kcal/día)} \times \text{FA}$$

**TMR (kcal/día) a partir de peso (P) (kg), talla (T) y edad. FAO/WHO/UNU (1985)**

Edad (años)	Hombres	Mujeres
0-2	$(60,9 \times P) - 54$	$(61,0 \times P) - 51$
3-9	$(22,7 \times P) + 495$	$(22,5 \times P) + 499$
10-17	$(17,5 \times P) + 651$	$(12,2 \times P) + 746$
18-29	$(15,3 \times P) + 679$ $(15,4 \times P) - [27 \times T (m)] + 717$	$(14,7 \times P) + 496$ $(13,3 \times P) + [334 \times T (m)] + 35$
30-59	$(11,6 \times P) + 879$ $(11,3 \times P) + [16 \times T (m)] + 901$	$(8,7 \times P) + 829$ $(8,7 \times P) - [25 \times T (m)] + 865$
≥ 60	$(13,5 \times P) + 487$ $(8,8 \times P) + [1.128 \times T (m)] - 1.071$	$(10,5 \times P) + 596$ $(9,2 \times P) + [637 \times T (m)] - 302$

**Estimación individual del factor de actividad física (FA) (NRC, 1989)** múltiplo de la Tasa Metabólica en Reposo (TMR). Anotar el tiempo dedicado a cada una de las actividades y multiplicar por el coeficiente de la columna de TMR (*Recuerde que el tiempo tiene que sumar 24 horas*):

Tipo de actividad	x TMR	Tiempo (horas)	Total
Descanso: dormir, estar tumbado, ....	<b>1.0</b>		
Muy ligera: estar sentado, conducir, estudiar, trabajo de ordenador, comer, cocinar, ...	<b>1.5</b>		
Ligera: tareas ligeras del hogar, andar despacio, jugar al golf, bolos, tiro al arco, trabajos como zapatero, sastre, ...	<b>2.5</b>		
Moderada: andar a 5-6 km/h, tareas pesadas del hogar, montar en bicicleta, tenis, baile, natación moderada, trabajos de jardinero, peones de albañil, ..	<b>5.0</b>		
Alta: andar muy deprisa, subir escaleras, montañismo, fútbol, baloncesto, natación fuerte, leñadores, ...	<b>7.0</b>		
		<b>24 horas</b>	<b>A=</b>

**Factor medio de actividad física (FA) = A / 24 horas**

## Bibliografía

Valoración del estado nutricional. Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta/valoracion-estado-nutricional>

Arbonés G, Carbajal Á, Gonzalvo B y col. (2003). Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo «Salud pública» de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). *Nutrición Hospitalaria*, 18/3: 113-141.

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf>

Carbajal Á y Martínez C (ed.) (2012). *Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes*. Exlibris Ediciones, Madrid.

Versión electrónica: [http://www.kelloggs.es/es\\_ES/manual-de-nutricion.html](http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html)

Carbajal A y Sánchez-Muniz FJ. Guía de prácticas (2003). En: *Nutrición y dietética* pp: 1a-130a. MT García-Arias, MC García-Fernández (Eds). Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales. Universidad de León. ISBN: 84-9773-023-2.

Dapcich V, Salvador Castell G, Ribas Barba L, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Serra Majem LI. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado (2015). *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 17ª edición revisada y ampliada. ISBN: 978-84-368-3363-8.

SENC (2011). *Objetivos nutricionales para la población española. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2011*. *Rev. Esp. Nutr. Com.*, 17(4): 178-199. Coordinadores: Javier Aranceta y Lluís Serra Majem.