

Modelos estandarizados de algunas encuestas dietéticas

- **Diario dietético / Registro de tres días**
- **Recuerdo de 24 horas**
- **Historia dietética**

Bibliografía

- Bingham SA. The dietary assessment of individuals: methods, accuracy, new techniques and recommendations. Nutr Abs Rev 1987;57:705-742.
- Kohlmeier L (ed). The diet history method. Smith-Gordon. Londres. 1991.
- Marr JW. Individual dietary surveys: purposes and methods. Wld Rev Nutr Diet. 1971;13:105-164.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ed. Pirámide. Madrid. 2013.

DAFNE. <http://www.nut.uoa.gr/dafnesoftweb/>

General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. EFSA Journal 2009; 7(12):1435 [51 pp.]

<http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1435.htm>

Guidelines for reporting methods used in dietary surveys


<http://www.unu.edu/unupress/food/8F151e/8F151E0j.htm>

European Food Consumption Survey Method (EFCOSUM)

http://ec.europa.eu/health/ph_projects/1999/monitoring/monitoring_project_1999_full_en.print.htm


(Buscar EFCOSUM)

[Executive summary of the final report](#)  (22KB)


[Final report](#), June 2001  (257KB)


http://ec.europa.eu/health/ph_projects/1999/monitoring/fp_monitoring_1999_frep_10_en.pdf


Annexes of the final report:


[Annex A](#): List of participants  (26 KB)

[Annex B](#): Original papers (annexes B1-B16)  (314 KB)

[Annex C](#): Figures  (22 KB)

[Annex D](#): Overview nation-wide food consumption surveys with nutrient intake data on an individual level  (42 KB)

[Annex E](#): Results of the questionnaires on operationalization and summary of the structure and principles of standardization of EPIC-SOFT  (269 KB)

[Annex F](#): Questionnaires  (88 KB)

Hojas de Balance (FAOSTAT). <http://faostat3.fao.org/home/index.html#DOWNLOAD>

Wrieden y col, 2003. A short review of dietary assessment methods used in National and Scottish Research Studies.

<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/scotdietassessmethods.pdf>

Diario dietético / Registro de tres días (Incluye un festivo)

Fecha:	Edad:
Nombre:	Género:
Actividad física (baja, moderada, alta):	Peso (kg):
Consumo de suplementos (tipo y cantidad):	Talla (m):
Circunferencia de cintura (cm):	IMC (peso (kg) / Talla ² (m)):

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

- En este cuestionario deberá ir anotando todos los alimentos y bebidas consumidos durante tres días, incluyendo un festivo.
- Es muy importante no cambiar el régimen habitual de comidas.
- Para evitar que se olvide alguno de los alimentos, conviene anotarlos inmediatamente después de comerlos. Recuerde anotar todos los ingredientes de cada receta.
- También deberá anotar todas las comidas realizadas fuera de casa.
- El cuestionario consta de dos hojas para cada día. En la primera deberá anotar todos los menús y procesos culinarios y en la segunda tendrá que describir con detalle todos los ingredientes y cantidades (pesando o mediante medidas caseras: cucharada soper, de postre, vaso de agua, vino, plato hondo,). Trate de estimar el aceite en cucharadas soperas o de postre.
- Indique si el peso del alimento se refiere al alimento crudo o cocinado, con o sin desperdicios.
- Cada hoja deberá estar identificada con la fecha y el día de la semana.
- En la parte posterior de la hoja, anote las recetas de los platos muy elaborados.
- No olvide anotar: azúcar, pan, aceite, tapas, refrescos, bebidas alcohólicas, dulces, chocolate, frutos secos, patatas fritas,...
- Es importante mencionar la calidad y tipo del alimento: tipo de leche, carnes, pescados, pan, mantequilla o margarina, etc.
- Siempre que sepa el nombre comercial del producto, anótelo.
- Anote el tipo y marca del aceite/s utilizados.
- Anote si se trata de un alimento precocinado, listo para comer, ..
- Anote todas las dudas que le hayan surgido al rellenar el cuestionario.

¿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:

Hoja de Menús

PRIMER DÍA

Fecha:

Día de la semana:

Hora: 7.00 h Lugar: Casa	Desayuno Café con leche y azúcar Pan con aceite, tomate y jamón Zumo de naranja
Hora: Lugar:	Media mañana
Hora: Lugar:	Comida
Hora: Lugar:	Merienda
Hora: Lugar:	Cena
Hora: Lugar:	Otras

Repetir para segundo y tercer día

Relación de alimentos, calidad y cantidad de la dieta

Alimento/calidad	Cantidad (g)
Leche entera de vaca	250 mL
Café soluble	2 g
Azúcar	12 g
Pan blanco de barra	115 g
Tomate fresco	55 g
Aceite de oliva virgen	8 g
Sal	1 g
Jamón serrano	60 g
Zumo de naranja natural	200 mL

Repetir para segundo y tercer día

Recuerdo de 24 horas

Fecha:	Edad:
Nombre:	Género:
Actividad física (baja, moderada, alta):	Peso (kg):
Consumo de suplementos (tipo y cantidad):	Talla (m):
Circunferencia de cintura (cm):	IMC (peso (kg) / Talla ² (m)):

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

Anote con la mayor precisión posible todos los alimentos y bebidas consumidos en las últimas 24 horas. 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. 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 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”.

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

La comida anterior, ¿ha sido diferente por algún motivo? Sí NO

Si Sí, indique por qué:

Relación de alimentos, calidad y cantidad de la dieta

Alimento/calidad	Cantidad (g)
Macarrones	70 (en crudo)
Cebolla	50 (en crudo y neto)
Chorizo	40
Tomate frito	30
Queso emmenthal	40
Pollo	200 (en crudo, peso bruto)
Lechuga iceberg	100 (peso neto)
Tomate	150 (peso bruto)
Melocotón en almíbar	150
Pan blanco de barra	60
Aceite de oliva virgen (para ensalada)	10
Agua	400

Historia dietética

Se ofrece un modelo de cuestionario que habrá que adaptar a las características del individuo o grupo encuestado.

Frecuencia de consumo referida al último mes (7 días x 4 semanas = **28 días**) (X veces / día; X días / semana; X días / 14 días; X días / mes; rara vez o nunca). Es imprescindible realizar un control de las frecuencias de consumo en cada comida, para evitar la sobrestimación.

Ejemplo: Teniendo en cuenta que el periodo de referencia es el último mes, ¿Con qué frecuencia consume leguminosas? En alimentos de consumo diario o semanal, la pregunta es ¿cuántas veces al día o a la semana?, pero sin perder el periodo de referencia: el último mes.

Estimar las cantidades en medidas caseras, unidades, porciones o raciones. Estructurar en desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y otras horas (el diseño horizontal de la página es más práctico)

Es útil anotar la descripción de las recetas. Para simplificar la recogida de datos puede anotarse en una sola casilla el consumo total de aquellos alimentos que se consumen varias veces al día como, por ejemplo, leche, pan, aceite, azúcar. Las cantidades totales de alimentos y bebidas, expresadas en gramos por persona y día, pueden transformarse en energía y nutrientes.

Fecha	Nº
Nombre y apellidos	
¿Ha modificado su dieta durante el último mes?	SÍ NO
En caso afirmativo ¿Quién le aconsejó el cambio?	Médico especialista
	Médico de cabecera
	Dietista
	Por propia iniciativa
	Otros (nómbrelos)
¿Qué tipo de dieta?	
¿Desde cuándo sigue esta dieta?	
¿Cuántas veces a la semana come fuera de casa? días / semana
¿Dónde come?	
¿Cuánto le dura un litro de aceite?	
¿Cuánto tira de 1 litro de aceite?	
¿Cuántos comen en casa?	

Descripción de recetas y menús (Indique ingredientes, procesos culinarios, cantidades y número de comensales cuando se prepara para más de 1 persona)

Desayuno ¿Cuántas veces desayuna a la semana? () ¿Es igual los fines de semana? Sí () NO ()					
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño de medida, porción o ración	Observaciones / marcas	Gramos/día
Leche	Entera	1 vaso/día	Vaso = 200 ml		200 g/día
	Semidesnatada				
	Desnatada				
Yogur	Entero	5 unidades /semana	1 unidad = 125 g	Natural, sin azúcar	5 x 125 g = 625 g /7 días = 89 g/día
	Desnatado				
Zumos					
Infusiones					
¿Añade algo a lo anterior?					
Café		1 /día	1 cucha. de postre	Soluble	10 g/día
Cacao					
Azúcar		1 cucharada para la leche y otra para el yogur	1 cucharada de postre	Azúcar moreno	Leche: 1 x 10 g = 10 g/día Yogur: 5 x 10 g = 25 g/7 días = 3.6 g/día Total = 10 + 3.6 g = 13.6 g/día
Miel					
Otros					
Pan	Blanco de barra				
	Integral				
	De molde				
Bollería					
Galletas					
Cereales					
Frutas					
Otros					
¿Unta algo en el pan o en la bollería? Siempre () A veces () Nunca ()					
Aceite					
Mantequilla					
Margarina					
Mermelada					
Otros					

MEDIA MAÑANA	¿Toma algo a media mañana?		SÍ		NO	
	Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/ Marca	gramos/día
Leche	Entera/semi/desnatada				Enriquecida,	
Yogur,	Entero/desnatado				Con o sin azúcar, frutas,	
Infusiones						
Zumos	Cítricos/otros					
Otras bebidas (Refrescos)						
Frutas						
¿Añade algo a lo anterior?						
Café / cacao /té						
Miel / azúcar						
Otros (referido a lo anterior)						
Pan	Barra/molde/integral					
Bollería						
Galletas						
Cereales para desayuno						
Otros (referido a lo anterior)						
¿Con qué frecuencia unta algo en el pan?			Siempre	A veces	Nunca	
Mantequilla / margarina						
Aceite						
Mermelada / miel						
Otros						
Bocadillos/sandwiches						
Fritos						
Aperitivos (aceitunas, ..)						
Bebidas alcohólicas						

COMIDA					
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/ Marca	gramos/día
Primeros platos					
Sopas y caldos					
Purés, cremas	(verduras/ leguminosas/ ...)				
Pasta	(macarrones, pizza,)				
Arroz					
Legumbres					
Verduras					
Ensalada					
Entremeses	(embutidos, huevo, marisco,)				
Fritos (empanadillas, ..)					
Otros (mayonesa, ..)					
Platos únicos					
Paella					
Cocido					
Fabada					
Potaje					
Guisos con patatas y ...					
Otros					
Segundos platos					
Carnes					
Vacuno					
Cerdo					
Pollo / pavo				Con o sin piel	
Cordero					
Vísceras					
Embutidos					
Otros (salchichas, ...)					
Pescados					
Azul					
Blanco					
Huevos					
Huevos					
Fritos	(croquetas, empanadillas)				
Otros					
¿Toma guarnición con la comida?					
Ensalada					
Patatas	Fritas				
	Cocidas/asadas				
Arroz/pasta					
Verduras					
Mayonesa					
Otros					

COMIDA (continuación)					
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/ Marca	gramos/día
Postres					
Fruta fresca					
Fruta en conserva					
Lácteos					
Helados					
Postres lácteos (Flan, ...)					
Repostería					
Otros (Chocolate, ..)					
Pan					
Bebidas					
Agua					
Refrescos					
Zumos					
Leche					
Cerveza					
Vino					
Aperitivos					
Otros					

MERIENDA		¿Toma algo para merendar?		SÍ	NO
Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Leche	Entera/semi/desnatada			Enriquecida,	
Yogur,	Entero/desnatado			Con o sin azúcar, frutas,	
Infusiones					
Zumos	Cítricos/otros				
Otras bebidas (Refrescos)					
Frutas					
¿Añade algo a lo anterior?					
Café / cacao / té					
Miel / azúcar					
Otros (referido a lo anterior)					
Pan	Barra/molde/integral				
Bollería					
Galletas					
Cereales para desayuno					
Otros (referido a lo anterior)					
¿Con qué frecuencia unta algo en el pan?		Siempre	A veces	Nunca	
Mantequilla / margarina					
Aceite					
Mermelada / miel					
Otros					
Bocadillos/sandwiches					
Fritos					
Aperitivos (aceitunas, ..)					
Bebidas alcohólicas					

CENA

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Primeros platos					
Sopas y caldos					
Purés, cremas	(verduras/ leguminosas/ ...)				
Pasta	(macarrones, pizza,)				
Arroz					
Legumbres					
Verduras					
Ensalada					
Entremeses	(embutidos, huevo, marisco,)				
Fritos (empanadillas, ..)					
Otros (Mayonesa, ..)					
Bocadillos/Sandwiches/platos únicos					

CENA (continuación)

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Segundos platos					
Carnes					
Vacuno					
Cerdo					
Pollo / pavo				Con o sin piel	
Cordero					
Vísceras					
Embutidos					
Otros (salchichas, ...)					
Pescados					
Azul					
Blanco					
Huevos					
Huevos					
Fritos	(croquetas, empanadillas)				
Otros					
¿Toma guarnición con la cena?					
Ensalada					
Patatas	Fritas				
	Cocidas/asadas				
Arroz/pasta					
Verduras					
Mayonesa					
Otros					

CENA (continuación)

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Postres					
Fruta fresca					
Fruta en conserva					
Lácteos					
Helados					
Postres lácteos (Flan, ...)					
Repostería					
Otros					
Pan					
Bebidas					
Agua					
Refrescos					
Zumos					
Leche					
Cerveza					
Vino					
Aperitivos					
Antes de acostarse					

¿Hay algún alimento que haya comido o bebido en el último mes que no se haya mencionado?

Alimento	Tipo	Frecuencia	Tamaño ración, medida o porción	Observaciones/Marca	gramos/día
Alimentos enriquecidos/suplementados					