

CRELES
Estudio de Longevidad y Envejecimiento
Saludable

Centro Centroamericano de Población

MANUAL DEL ENTREVISTADOR
FORMULARIO DE DIETA

Diciembre 2005

Instructivo para completar el cuestionario de dieta.

El cuestionario de dieta es un instrumento semi-cuantitativo que hace posible conocer la ingesta de nutrientes importantes para la salud a través del reporte del consumo de alimentos seleccionados luego de un análisis estadístico de su valor predictivo.

Cuando se pregunta por cada alimento, se debe tener presente varios aspectos:

1. No se debe sugerir respuestas.
2. Si la persona no ha entendido la pregunta se repite hasta que logre entenderla.
3. Se anota la información que emite el entrevistado y no otras personas, a menos que el adulto mayor esté de acuerdo o necesite ayuda para responder (proxy), no conozca por que sea otra la persona que cocina u otra situación.
4. Siempre leer la información de manera textual, haciendo mención de la referencia temporal de cada pregunta es decir, recordar que se pregunta por el consumo de alimentos en los últimos 12 meses y en el caso de las vitaminas es la dosis diaria.

Secciones del cuestionario.

El cuestionario inicia con preguntas sobre vitaminas y suplementos, para cada pregunta aparecerá el nombre de la vitamina y como opciones de respuesta las dosis diarias a ingerir (fig 1). Para esto es importante pedir el envase de la vitamina y anotar la dosis correcta.

En el caso de las multi-vitaminas, marca se refiere al nombre comercial y tipo son los nutrientes o combinación de ellos, por ejemplo: Calcio, multivitamínico, etc.

En el consumo de azúcar no se incluye la que se agrega al fresco, solo al café, té, o si se agrega al cereal.



The image shows a screenshot of a questionnaire interface. At the top, it says 'DVv1: VitaminaA' and 'B100%'. The main question is '¿Cuál es la dosis de consumo diaria de Vitamina A?'. Below the question, there are six radio button options: 'No toma', 'Menos de 8000 IU', '8000-12000 IU', '13000-22000 IU', '23000 o más IU', and 'NS/NR'. The '13000-22000 IU' option is selected. There are red arrows pointing to 'Vitamina A' and 'Dosis' next to the question. At the bottom, there are navigation buttons: a left arrow, a home icon, a right arrow, and a play button.

Figura 1: Dosis de consumo de vitamina A.

Luego de las vitaminas se pregunta por el consumo de lácteos, frutas y vegetales, huevos y carnes, harinas y cereales, bebidas, dulces y grasas. Para cada alimento de esas categorías se desea conocer el consumo promedio en los últimos doce meses, es decir cada cuánto los comió o consumió así como la frecuencia. **Es crucial hacer referencia a la unidad de medida que aparece en el texto de la pregunta**, por ejemplo: un vaso, 1 cda, 2/3 de taza, una bolsa, una tajada, una unidad, etc. Esto permite obtener información válida y comparable del consumo.

Para cada alimento se pregunta *¿Cada cuánto tomó o comió, EN PROMEDIO (alimento) (porción de referencia)?* Figura 2.

Existe la posibilidad de responder que no se consume o el consumo es menos de una vez por mes, que se consume la porción de referencia o que se consume pero la porción de referencia es diferente a la mencionada (otra opción).

En caso de que el alimento se consuma *“Nunca o menos de una vez por mes”*, se continúa automáticamente con el siguiente alimento.

Figura 2: Consumo promedio de arroz.

Figura 3: Frecuencia de consumo de arroz.

Si la unidad de medida o porción es la misma de referencia se anota la opción de respuesta *“Misma porción”* y se pregunta por la frecuencia de consumo (Figura 3.)

En caso de que la persona no consuma la misma unidad de medida de referencia se marca *“Otra opción”* e inmediatamente se despliega el tamaño relativo en porcentajes de la unidad de medida usada (figura 4).

El entrevistador debe hacer la conversión en porcentaje del tamaño relativo de la porción usada con respecto a la de referencia. Por ejemplo, si la persona come una taza de arroz en lugar de *“2/3 de taza”*, la porción a marcar es *“100-299%”* por que consume 133%, es decir, la cantidad de referencia más la tercera parte.

Una vez completado el dato sobre la porción de ingesta se pregunta la frecuencia (Figura 3).

Figura 4: Otra porción de consumo de arroz

La última parte del cuestionario es sobre la grasa que se utiliza para cocinar: Manteca o aceite.

Se pregunta tado marca (p.ej.: Girol) (fig. 5) como tipo de grasa (p.ej.: Girasol).

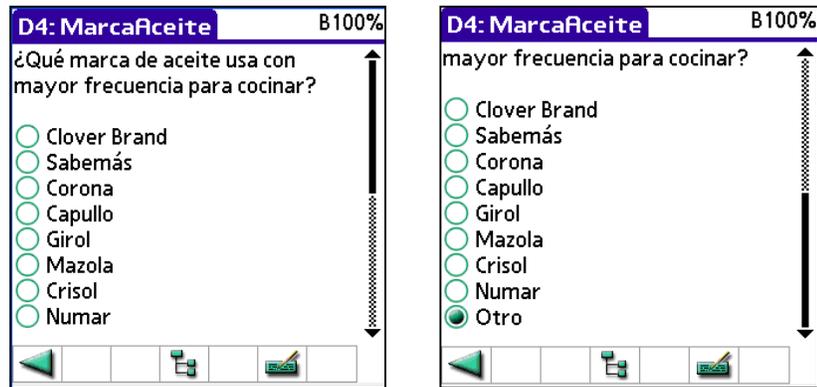


Figura 5: Marca de la grasa para cocinar

Si la marca de aceite no está en la lista se marca la opción “Otro” y aparece una pantalla que permite escribir la marca mencionada.

Para completar esta parte pedir que le muestre la botella y asegurarse que el contenido corresponda a la marca de recipiente.

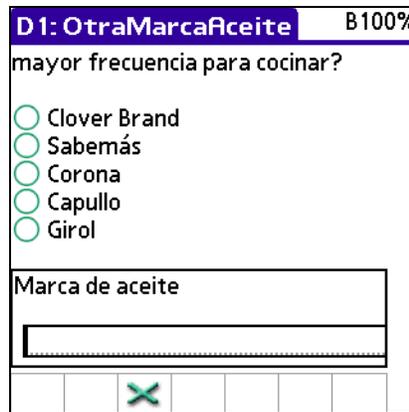


Figura 6: : Marca de la grasa para cocinar 2

Consideraciones finales acerca de algunos alimentos

1. El consumo de naranja es aparte del consumo del jugo de naranja.
2. Siempre que el entrevistado reporte que consume arroz, frijoles, 3 veces al día, indagar si incluye al gallo pinto. El gallo pinto no se incluye cuando se pregunta por arroz o frijoles.
3. Comidas fritas fuera de la casa incluyen comidas que se compran fuera y que se llevan a la casa, ejemplo: pollo, papas, etc.
5. Si dos tipos de aceite los ha usado igual tiempo reportar el último que usó.