



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON  
FACULTAD DE MEDICINA  
CARRERA: NUTRICION



## PROPUESTA DE INSTRUMENTOS PARA LA ELABORACION DE ENCUESTAS ALIMENTARIAS

TRABAJO DIRIGIDO PARA OPTAR EL GRADO  
ACADEMICO DE NUTRICIONISTA A NIVEL  
TECNICO SUPERIOR

MIRIAN ALVARADO CAMACHO

TUTORES: LIC. M. EUGENIA ENCINAS  
DR. EDGAR SEJAS

COCHABAMBA - BOLIVIA  
ABRIL DE 2006



## INDICE

RESUMEN.-.....	7
I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. JUSTIFICACIÓN.....	9
III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
IV. OBJETIVOS.....	9
4.1. Objetivo General.....	9
4.2. Objetivo Específico.....	10
V. MARCO TEÓRICO.....	11
5.1. Evaluación nutricional.....	12
5.1.1. Encuesta nutricional.....	12
5.1.1.1. Anamnesis nutricional.....	13
5.1.2. Encuestas alimentarias.....	13
5.1.2.1. Nivel nacional.....	14
5.1.2.2. Nivel familiar.....	15
a. Encuesta de presupuestos familiares.....	16
b. Encuesta de consumo familiar.....	17
5.1.2.3. Nivel individual.....	18
a. Diario dietético.....	19
b. Cuestionario de frecuencias.....	20
c. Recordatorio de 24 horas.....	21
d. Historia dietética.....	21
5.2. Estudios retrospectivos o técnicas que estudian la ingesta pasada.....	22

5.3. Caracterización de las unidades de medida casera.....	22
5.4. Etiquetado de los alimentos.....	22
VI. DISEÑO METODOLÓGICO.....	27
6.1. Enfoque de la investigación.....	28
6.2. Diagnóstico de la investigación.....	28
6.3. Área de investigación.....	28
6.4. Tipo de investigación.....	29
6.5. Instrumentos.....	29
6.5.1. Balanza dietética.....	29
6.5.2. Unidad de medida de volumen.....	29
6.5.3. Formulario de recolección de datos.....	30
6.5.4. Cámara fotográfica.....	30
6.5.5. Utensilios de cocina.....	30
6.6. Procedimiento.....	30
6.6.1. Alimentos de mayor consumo a nivel nacional y regional.....	30
6.6.2. Medidas caseras a nivel departamental.....	31
6.6.3. Porciones de los alimentos que se consumen.....	31
6.6.4. Colección de Tablas de Equivalencias y Fotografías de los alimentos de mayor consumo.....	32
6.6.5. Tabla Nutricional de alimentos industrializados.....	32
VII. RESULTADOS.....	34
7.1. Resultados en medidas caseras.....	35
7.2. Resultados en colección de tablas nutricionales de alimentos industrializados.....	35

VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	121
7.1. Conclusiones.....	122
7.2. Recomendaciones.....	122
BIBLIOGRAFÍA.....	123
ANEXOS.....	124

## **RESUMEN**

Este documento es fruto de la investigación y observación realizada el año anterior, fundamentado en acciones dirigidas a los servicios de nutrición y a la comunidad. El punto de inicio fue el análisis crítico del problema (aplicando el método empírico y científico), con el fin de llegar a determinar las necesidades existentes para llevar a cabo encuestas alimentarias en nuestra población.

Por la inexistencia de un instrumento de consulta accesible a estudiantes y personas conocedoras del rubro se vio la necesidad de elaborar:

- Una colección de fotografías con pesos y medidas de tamaño real.
- Una tabla nutricional de alimentos industrializados.

Se utilizaron diferentes metodologías para adquirir la información, la observación directa, entrevistas a diferentes personas (estudiantes de la carrera) y reuniones con el Docente Tutor.

Resultado de todo este proceso es la presente propuesta de instrumentos que intenta facilitar la elaboración de encuestas alimentarias y su puesta en práctica.

## **I. INTRODUCCIÓN.**

El conocimiento de la ingesta de alimentos, y por ende de energía y nutrientes en una población, es de vital importancia para conocer su estado nutricional y poder planificar programas de intervención de forma coherente y de acuerdo con sus necesidades, así como para investigar las interrelaciones del estado nutricional con el estado de salud de la población.

Para ello las encuestas alimentarias y su realización periódica son de vital importancia.

En nuestro país se obtuvo simplemente un dato sobre la realización de una encuesta de presupuestos familiares realizado el año 1990 por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), mediante el cual se vio que el nivel de Seguridad Alimentaria está caracterizada por una producción de los alimentos insuficiente y compensada por la importación y la ayuda alimentaria provocando una importante pero decreciente dependencia externa del país.

## **4.2. Objetivos específicos.**

- ❖ Identificar los alimentos de mayor consumo a nivel nacional y regional.
- ❖ Determinar las medidas caseras a nivel departamental.
- ❖ Determinar las porciones de los alimentos que se consumen.
- ❖ Diseñar una colección de tablas de equivalencias y fotografías de los alimentos de mayor consumo.
- ❖ Diseñar una tabla de alimentos industrializados.