

Recordatorio de 24 horas (R24H)

Javiera Collinao, Valentina Monsalve, Karen Basfi-fer

RESUMEN

El objetivo de este apunte es ser un apoyo a los conocimientos entregados en clases sobre el tema respectivo. En este se verán los conceptos más relevantes que deben conocer y manejar sobre la evaluación de la ingesta alimentaria a través de una encuesta recordatorio de 24 horas, para cumplir con los aprendizajes esperados de la unidad. Se tiene por propósito que sean capaces de seleccionar y aplicar un recordatorio de 24 horas, aplicar conocimientos de porciones de intercambio, estimar aporte energético y de macronutrientes, analizar cualitativamente la ingesta alimentaria de los usuarios y conocer la ventajas y desventajas de esta encuesta.

INTRODUCCIÓN

En la evaluación del estado nutricional, se ha de evaluar la ingesta alimentaria y para ello se utilizan encuestas alimentarias tales como el Recordatorio de 24 horas (R24H). Esta permite conocer las características y aporte de nutrientes de la ingesta de un individuo o una población determinada, establecer relaciones entre su estilo de vida y el estado de salud de esta, además de planificar diseñar intervenciones y programas de salud en materias de alimentación y nutrición.¹

La información nutricional se puede obtener a nivel nacional o poblacional, familiar e individual. Las encuestas alimentarias, considerando R24H y encuesta de tendencia de consumo particularmente, entregan información nivel individual.¹

PALABRAS CLAVES: Recordatorio 24H, porciones de intercambio, encuestas alimentarias, análisis cuantitativo, análisis cuantitativo.

CONTENIDO

1. Características generales

Esta encuesta se caracteriza por recopilar información sobre el consumo de alimentos sólidos y líquidos durante las 24 horas anteriores a la entrevista. Para cuantificar los alimentos se utilizan medidas caseras, modelos de alimentos o atlas fotográficos.

Se puede aplicar en persona, a través de llamada telefónica o también autoadministrada.

Requiere que el entrevistador tenga habilidades como un conocimiento amplio sobre alimentos, preparaciones, medidas caseras, productos que se comercializan en el mercado, etc. También debe ser capaz de generar un ambiente de confianza, tener una actitud neutra y evitar inducir respuestas. Lo ideal es que sea hábil para indagar profundamente en los alimentos consumidos.²

Se utiliza en:

- Estudios poblacionales: para conocer la alimentación habitual de grupos poblacionales, estudiar el consumo de energía y nutrientes en poblaciones en riesgo y estimar el consumo promedio de ciertos alimentos.
- Consulta nutricional: para analizar individualmente la alimentación del entrevistado.

2. Ventajas

La aplicación de este tipo de encuesta alimentaria se puede realizar en un tiempo breve (aproximadamente 20 minutos), no requiere que el entrevistado sea capaz de leer y escribir porque puede ser aplicada de forma oral, no es costosa y puede proporcionar información sobre los patrones alimentarios de ingesta habitual del encuestado si se realiza 2 o más veces. Además, no requiere que el encuestado recuerde el consumo de alimentos en períodos largos de tiempo.

3. Desventajas

La principal dificultad al aplicar la encuesta es la memoria del entrevistado, puesto que éstos tienden a olvidar alimentos. Así como también pueden omitir algunos alimentos, por ejemplo, los que son consumidos entre comidas principales, o subestimar la cantidad que consumieron. Por otro lado, también es difícil calcular el tamaño real de las porciones consumidas porque una porción de consumo habitual para el usuario no necesariamente es igual a una porción de intercambio. Y, por último, es necesario que los entrevistadores estén entrenados en la aplicación de la encuesta.



4. Aplicación de la Encuesta

Para la aplicación de la encuesta, en primera instancia, se debe buscar y crear un ambiente cómodo para el usuario. Al inicio siempre debe saludar y presentarse, ya sea como estudiante de nutrición o nutricionista e indicar el lugar, por ejemplo: “Hola, me llamo ... y soy estudiante de nutrición de la Universidad de Chile”, o bien “... soy nutricionista del CESFAM Violeta Parra”.

Antes de iniciar el recordatorio debe preguntar el nombre al usuario y su motivo de consulta, en el caso que fuese una atención nutricional, o bien, indicar el motivo de investigación en caso de realizarse para un estudio. Seguido de esto debe indicar el objetivo de la encuesta, Los objetivos del R24H son conocer información detallada del consumo de alimentos y nutrientes, conocer los patrones de consumo y tiempos de comida, e indagar conocimientos y preferencias por los alimentos.

Explicar metodología: el usuario debe recordar la mayor cantidad de alimentos consumidos durante las 24 horas previas a la entrevista, incluyendo todos los alimentos y líquidos como por ejemplo infusiones de hierbas, té, café y agua, mencionando los horarios. Recordar chequear si el día anterior fue o no habitual.

Al realizar la encuesta debe tener algunas consideraciones: evitar inducir respuestas, por ejemplo, nunca preguntar directamente ¿qué consumió al desayuno?, puede que no tenga el hábito de desayunar, en este caso preguntar primero cuáles son sus tiempos de comida habituales. Recordar utilizar algún material de apoyo que facilite la entrega de información por parte del usuario, por ejemplo, utilizar el atlas de imágenes, utilizar cucharas y pocillos porcionadores, entre otros.

Al momento de indagar cada preparación se debe pedir detalles de las preparaciones, ingredientes, gramajes y/o medidas caseras, y porciones. Además de chequear si consume algún tipo de suplemento, las dosis y frecuencia de este. Al finalizar, realizar un recuento de las comidas para verificar que el usuario no olvidó algún alimento o líquido consumido, y con estos datos realizar una cuantificación energética estimada de lo que consume en un día habitual.

Una vez estimado el aporte energético, se analiza cualitativamente cada una de las comidas y el día en general del usuario, y se le entregan indicaciones en base a ello. Por ejemplo, si identifica que la mayoría de los líquidos que consume son con alto aporte energético o de azúcares, indicar preferir agua antes que otros líquidos. La mayoría de las indicaciones se basan en las Guías Alimentarias 2013.³ Cabe mencionar que estas indicaciones no aplican para toda la población, es sólo una recomendación general. No es posible aplicarla completamente en población vegetariana, variando según el tipo de vegetarianismo.

Tabla 1. Ejemplo de un tiempo de comida

Desayuno:

HORA	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	CANTIDAD
8:00	Leche	Leche descremada	1 taza
	Pan con huevo	Marraqueta	1 unidad
		Huevo	1 unidad
		Aceite	1 cdta
		Sal	1 pizca
		Orégano	½ cdta
	Fruta	Manzana	1 unidad

Existen algunas observaciones que se pueden realizar en este ejemplo, que se analizará por cada preparación:

En el caso de la leche o cualquier producto que nos indiquen sea envasado, es útil indagar la marca para conocer su aporte nutricional e ingredientes, indagar si es natural, con algún sabor o si le adicionó algún ingrediente para endulzar o dar sabor, además de consultar el tamaño de la taza que utiliza habitualmente y hasta dónde la llena.

En el caso del pan con huevo, se indica que consumió una marraqueta, pero debe verificar que el usuario conozca a cuánto equivale una unidad y una porción, además de indagar si la come con o sin miga. En el caso del huevo, preguntar cómo fue preparado, si fue revuelto, frito, pochado, etc., con qué ingredientes se preparó, si usó o no aceite, de qué tipo y cuánto, con qué lo sazonó y qué cantidad adicionó.

En el caso de la fruta, dependiendo de qué tipo sea, se realizarán distintas preguntas. En este caso consumió una manzana, debe indagar si la come con o sin cáscara, si la consume rallada, como jugo, en trozos o entera.

Cuando el usuario indique que consumió una preparación casera, preguntar si conoce o no los ingredientes, y si sabría indicar las porciones o gramaje de cada uno. Luego preguntar cuántas porciones de la preparación resultaron y cuántas de ellas consumió para estimar el aporte de esta. Si no conoce los ingredientes y sus cantidades, se debe utilizar recetas estándar de esta preparación.

5. Análisis Cuantitativo

El término cuantitativo se refiere a todo aquello que es medible en cantidad, ya sean porciones, medidas caseras, gramajes o el aporte energético y de nutrientes. Para términos de este curso, es importante que, al terminar encuesta, se realice un cálculo rápido de las calorías que aporta un tiempo de comida o un día habitual.

En relación con las Guías alimentarias del MINSAL, puede enfocar su análisis en los siguientes puntos:³

- Consumir 5 veces al día frutas y verduras frescas
- Consumir 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Consumir 2 veces por semana pescado.
- Consumir 2 veces por semana legumbres.
- Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.



6. Análisis Cualitativo

Cuando se habla de cualitativo, se hace referencia a todo aquello que puede ser descrito y comparado en base a sus propiedades.

En relación con las Guías alimentarias del MINSAL, puede enfocar su análisis en los siguientes puntos: ³

- Las frutas y verduras consumidas deben ser de distintos colores, ya que cada una aporta distintos micronutrientes. Idealmente consumirlas frescas, no en conserva ni secas, puesto que en estos formatos suelen tener adición de sal o azúcares.
- Los lácteos consumidos se recomiendan sean bajos en grasas, es decir, descremados e idealmente sin adición de azúcares.
- Consumir alimentos con poca sal y se recomienda sacar el salero de la mesa para evitar adicionar más.
- Evitar en lo posible el azúcar en los alimentos, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Evitar las frituras y alimentos altos en grasas, en particular grasas saturadas, como cecinas y mayonesa.
- Prefiera las preparaciones al horno, la plancha y que tengan baja o nula adición de aceites. Prefiera consumir aceites en crudos como en las ensaladas.
- Prefiera consumir alimentos en el hogar antes que la comida rápida.

NUEVOS TÉRMINOS

- Recordatorio 24 horas
- Análisis cuantitativo
- Análisis cualitativo
- Guías alimentarias

BIBLIOGRAFÍA

- [1] Serra Majem, L., Román, B., & Ribas, L. (2001). Metodología de los estudios nutricionales. *Actividad Dietética*, 12, 180–185.
- [2] Urteaga R, C., & Pinheiro F, A. C. (2003). INVESTIGACIÓN ALIMENTARIA: CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA CONFIABILIDAD DE LOS DATOS. *Revista Chilena de Nutrición*, 30(3), 235–242. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182003000300003>
- [3] Ministerio de Salud. (2013). Norma general Técnica N° 148 sobre Guías Alimentarias (GABA) para la Población Chilena, aprobada por Resolución N° 260