



**PRESANCA II**  
Programa Regional de Seguridad  
Alimentaria y Nutricional  
para Centroamérica

**PRESISAN**  
Programa Regional de Sistemas  
de Información en Seguridad  
Alimentaria y Nutricional



# **MANUAL PARA LA APLICACIÓN DEL MÉTODO RECORDATORIO DE 24 HORAS MODIFICADO**

**Enero, 2013**



**PRESANCA II**  
Programa Regional de Seguridad  
Alimentaria y Nutricional  
para Centroamérica

**PRESISAN**  
Programa Regional de Sistemas  
de Información en Seguridad  
Alimentaria y Nutricional



## Tabla de Contenido

## **ENCUESTAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS MÉTODO RECORDATORIO DE 24 HORAS.**

Esta es una descripción breve y sencilla de la aplicación del método recordatorio de 24 horas modificado que a través de experiencias de investigaciones fueron recopilándose en proyectos longitudinales y transversales, que se hicieron tomando como muestra grupos de familias e individuos ubicados en aldeas, departamentos o países de Centroamérica en los que desarrollaron proyectos que necesitaban conocer prácticas alimenticias, hábitos y patrones de consumo, razones que determinen la distribución intrafamiliar de alimentos y medir resultados de intervenciones nutricionales.

### **I. MÉTODO**

Las encuestas dietéticas tienen como propósito básico investigar la calidad y cantidad de alimentos que son consumidos por grupos de familias o individuos en determinado período. Existen diversos métodos y técnicas para obtener la información sobre consumo de alimentos, se ha establecido que el método recordatorio de 24 horas permite recoger información con límites de precisión confiable para los proyectos que lo utilizan.

Su aplicación se realiza en el hogar a través de una entrevista en la que se requiere siempre que la informante sea la madre o la persona encargada de preparar los alimentos para el consumo familiar o individual. La modificación al método recordatorio de 24 horas tradicional consiste en la obtención directa del peso de alimentos y medidas caceras en el mismo hogar en el momento de hacer la investigación.

La información que se investiga se refiere a todos los alimentos preparados y consumidos en el hogar o por cualquier persona del núcleo familiar el día de ayer o sea el día inmediato anterior a la entrevista desde que la madre se levantó hasta que se acostó. Es conveniente que los encuestadores conozcan algo sobre las preparaciones de alimentos del área que estén familiarizados con la disponibilidad de alimentos, que puedan hacer estimaciones relativas a las cantidades de alimentos que se preparan y el número de personas que las consumen y que tengan criterio sobre la veracidad de la información que registran.

Todas las preguntas incluidas satisfacen la aplicación metodológica del recordatorio de 24 horas en adelante (R24H) y están relacionadas con las preparaciones y alimentos que las familias o individuos de interés consumieron durante las últimas 24 horas o sea el día de ayer, además se incluyen algunas recomendaciones, consejos y frases posibles de usar durante su aplicación, las cuales facilitan la comunicación y la interpretación por parte del entrevistado.

Para lograr obtener la información completa sobre el consumo de alimentos es necesario seguir las instrucciones y recomendaciones que se brindan en este instructivo las que se complementarán durante la capacitación.

### **II. UNIDAD DE ESTUDIO**

En esta descripción nos referiremos a la recolección de datos de:

#### **A. Familias**

Tomando como unidad familiar a todas las personas que viven en la casa y que comen de la misma comida (padres, hijos, abuelos, tíos, y otros parientes). Se incluirá a las personas que aunque no pertenecen al núcleo familiar viven en la casa y comen de la misma olla (empleados, huéspedes) o a cualquier persona que llegó a la casa y participó del consumo de alimentos en uno o más tiempos de comida el día de ayer, como visitante.

## B. Individuos

Incluye a cualquier miembro de la familia, generalmente se busca información del consumo de alimentos de grupos de individuos como madres embarazadas, lactantes o niños menores de 5 años pudiendo hacer la investigación indistintamente a cualquier persona dentro de la familia.

## III. MATERIAL Y MÉTODO

### A. Aplicación del método

La encuestadora se presenta al hogar seleccionado con todo su equipo y formularios iniciará la entrevista identificando al jefe de hogar a quien en forma cortés y amable se presentará, dándole su nombre y explicando el motivo de la visita; también a qué institución representa y cuál es el propósito de haber escogido su casa.

La entrevista se hará a la madre o persona encargada de preparar las comidas o alimentos para el consumo de la familia a quien se le pedirá que se ubiquen en la cocina o en el lugar que preparan los alimentos. Esto favorece la observación de la disponibilidad de alimentos al momento de la entrevista y se tiene acceso a ellos y a los utensilios que utiliza la familia.

La entrevista debe conducirse en forma técnicamente formal pero informal en cuanto a la relación que se establezca con el informante. Como base para hacer un buen trabajo, logre un ambiente de respeto y sencillez a través de:

- Vestir en forma sencilla y cómoda
- Crear un ambiente agradable que permita al informante sentirse cómodo
- Usar lenguaje sencillo (el encuestador debe tener habilidad para transmitir el mensaje)
- Dirigirse al entrevistado siempre por su nombre y estar atento a todos los detalles.

Ejemplo de presentación:

Buenos días, quisiera hablar con el jefe de la casa (cuando el jefe se presente continúe). Mi nombre es..... y vengo a visitarlo el día de hoy de parte de (nombre de la institución programa) con el objeto de platicar con usted sobre la forma en que preparan las comidas que sirve a su familia, especialmente a los niños pequeños, por lo que quisiera que me permitiera hablar con la persona que hace la comida.

La presentación dará la pauta para poder o no realizar la entrevista.

### B. Formularios

Las encuestadoras tendrán un juego de formularios que incluyen todas las preguntas necesarias para realizar la investigación. Estos formularios son los siguientes y serán descritos en esta guía.

- A. Datos generales de la familia
- B. Composición familiar y asistencia a comidas
- C. Formulario registro de la dieta familiar e individual
- D. Formulario auxiliar sobre observaciones
- E. Formulario auxiliar para peso de alimentos.

**Recomendación:** Los formularios deben aplicarse en el orden descrito del A al E. La información debe ser anotada con letra clara y legible de preferencia de molde. Los números deben ser escritos de acuerdo al patrón.

(anexo)

Después de la presentación cuando ya se autorizó la formulación de la encuesta por el jefe del hogar o informante, principie.

### C. Equipo:

Además cada encuestadora debe contar con un equipo apropiado para el peso y medida de los alimentos el que consiste en:

- 1 Balanza graduada en gramos cuya precisión ideal es de 1 en 1 gramo hasta 1000 gramos.
- 1 Pichel medidor graduado en onzas hasta 1,000 ml.
- 1 Vaso medidor graduado en ml
- Servilletas de papel
- Platos y vasos desechables
- Lápices, borrador, sacapuntas, tabla shanon.
- Calculadora de bolsillo

#### 1. Cuidado del Equipo

Las balanzas deben estar debidamente calibradas al inicio de la encuesta. Es recomendable calibrar periódicamente las balanzas para conocer su exactitud, en el caso que el error sea más-menos al 10% la balanza debe reemplazarse.

Además los encuestadores deben contar para la investigación con lo siguiente:

- Mapas del área de trabajo con localización de las viviendas seleccionadas.
- Manual de instrucciones para la aplicación de la metodología y uso del formulario.
- Tabla de composición de alimentos
- 1 Juego de formularios para cada familia más formularios adicionales (2/día). El uso de los formularios será descrito en esta guía

## FORMULARIO A – DATOS GENERALES

Este formulario corresponde a la identificación del hogar, su localización, fecha de entrevista y toda la información general que facilite la identificación de la familia.

1. **Nombre del departamento, municipio aldea o comunidad.** Escriba el nombre del departamento, municipio, aldea o comunidad donde se encuentra ubicada la vivienda que se va a encuestar, y codifique según listado.
2. **Código de familia.** Cada familia incluida en la muestra tendrá un código que la identifica debe tener cuidado que este código no se repita a otras familias.
3. **Dirección de la vivienda.** Escriba todos los detalles que faciliten la localización de la vivienda; escriba la dirección completa con número de calle, avenida y número de casa o bien anote datos de referencia que permitan localizar rápidamente la casa de la familia que se va a entrevistar. Escriba los detalles y señas (ejemplo: a la par de la tienda "Gloria", frente a la cooperativa, camino a San Juan, atrás de la panadería, etc...

4. **Nombre del jefe de familia.** Escriba el nombre y apellidos completos del jefe de la familia.
5. **Nombre y código del informante.** Anote el nombre completo de la persona que dé la información sobre las preparaciones de alimentos consumidos ayer. El código se obtendrá del formulario de composición familiar. Recuerde que el informante debe ser siempre la persona que el día de ayer preparó los alimentos que fueron consumidos en el hogar.

La encuestadora debe establecer desde el principio un ambiente de confianza, evitando con sutileza la interferencia de otros familiares o personas presentes, dirija su interrogatorio directamente al informante.

6. **Fecha de entrevista.** Con dos dígitos, anote día y mes en que se realiza la encuesta el año irá impreso en el formulario.
7. **Fecha de recordatorio.** Con dos dígitos, anote el día y mes al cual se refiere el consumo de alimentos. Si está haciendo recordatorio de 24 horas, siempre será el día anterior de la entrevista. El año de la entrevista será impreso.
8. **Día de la semana del recordatorio.** Escriba una "X" sobre la letra inicial del día de la semana al que se refiere el consumo de alimentos registrado. Por ejemplo si usted está haciendo las preguntas un día martes, debe marcar con una X el día lunes. En el programa de entrevistas se deben incluir todos los días de la semana para conocer las variaciones en la preparación y consumo de alimentos que se den cada día en especial cuando la familia tiene acceso a compra (día de mercado, o viaje a otra comunidad donde pueden comprar alimentos)
9. **Nombre y código del entrevistador.** Se debe escribir el nombre completo de la persona que realiza la encuesta y el código que lo identifica entre los encuestadores.

## FORMULARIO B - COMPOSICIÓN FAMILIAR Y ASISTENCIA A COMIDAS

Debido a que las comidas y alimentos preparados para el consumo en el hogar son distribuidos entre el número de personas "que viven en el hogar y comen de la misma olla", es necesario contar con datos de sexo, edad, estado fisiológico de todos los que participaron en las comidas del día de ayer desde que se levantaron hasta el anochecer.

Para cada persona de la familia se registrará toda la información que lo identifica dentro del núcleo familiar y su participación a cada tiempo de comida. Se principia preguntado por todas las personas que integran la familia (padres, hijos de mayor a menor, abuelos, otros parientes) y después por las otras personas que viven en la casa y que sin ser parte de la familia consumieron algún tiempo de comida el día de ayer. (si se presentara alguna visita, también tiene que registrar su edad y sexo).

Dígale al informante: "En este momento le voy a hacer preguntas por las personas de su familia, cuántos y quiénes son, también quiero que me diga quiénes más comieron de la comida que usted preparó el día de ayer. Le preguntaré primero por su esposo y luego por los demás".

**Columna Código:** Llevará impreso los códigos del 01 al 16 esto permite el registro de 16 miembros por familia, además tiene 2 líneas para anotar a personas que hayan participado el día de ayer en algún tiempo de comida los que se tomarán como visitas. Si este formulario no permite incluir a todas las personas que el día de ayer participaron del consumo de la dieta familiar se debe agregar un formulario adicional para completar la información.



**Nombre:** Escribirá el nombre y apellido de cada una de las personas que componen la familia o sea todos los que viven en la misma casa y comparten los alimentos.

**Columna Nombre:** Para el registro de las personas dentro de la familia, se debe seguir el siguiente orden:

1. Padres
2. Hijos de mayor a menor
3. Otros parientes (abuelos, tíos, cuñados, primos, etc...)
4. Empleados que viven en la casa
5. Visitas o invitados

**Columna Relación:** Se refiere a la relación de parentesco de cada persona dentro de la familia con el padre o jefe de familia. Use los códigos que siguen:

1. =Padre
2. =Madre
3. =Hijo
4. =Nieto
5. =Sobrino
6. =Abuelo (a)
7. =Hermano (a) o cuñado (a) del padre o la madre 8 = Otro parentesco

**Columna de Sexo:** Anote de la siguiente manera:

- 1 = masculino  
2 =femenino

Se debe tener cuidado al anotar el sexo, hay nombres que se usan indistintamente para ambos ejemplo: Carmen, Asunción, etc...

**Columna de Edad:** Escriba la edad en años cumplidos de cada persona a la fecha de la entrevista. En el caso de menores de 5 años anote años y meses cumplidos; para los niños menores de 1 mes escriba 01 en la columna de meses.

**Columna de Estado Fisiológico:** Corresponde a todas las mujeres comprendidas entre los 13 y 49 años y a niños pequeños que sólo toman leche materna debe anotar su estado fisiológico como sigue:

- 1 = Embarazada  
2 =Lactante  
3 =No embarazada ni Lactante 4 =Niño menor lactando.

**Fecha de Nacimiento:** Escriba el día, mes y año de nacimiento. Si la madre no recuerda las fechas de nacimiento solicítele la fecha de edad o partida de nacimiento, éste será el dato más confiable especialmente para los niños menores de 5 años.

**Escolaridad:** Se debe preguntar por cada miembro de la familia, el grado de escolaridad, si sabe leer, escribir, grado completado, etc. Se codifica:

- 00 = analfabeta
- 01-06 = 1°. A6°. Grado de primaria
- 07 = Educación básica (1°. A 3°. Año)
- 08 = Diversificado (Educación media: magisterio, bachillerato, perito contador, etc.)
- 09 = Técnico universitario 10 = Otro (especificar)

**Ocupación:** Se pregunta por la ocupación principal o sea el oficio al que cada individuo de la familia dedica la mayor parte de su tiempo. Codifique:

- 00 = Ninguna: cuando el individuo no tiene ningún oficio ni ocupación. Ejemplo: menores de 10 años, enfermos, inválidos, ancianos.
- 01 = Ama de Casa: se refiere especialmente a todas las mujeres de la familia que se dedican a las tareas domésticas de su casa, no remunerado.
- 02 = Agricultor: todas las personas de la familia que realicen tareas agropecuarias.
- 03 = Jornalero Agrícola: cuando las personas se dedican a trabajar la agricultura remunerados.
- 04 = Escolar/estudiante: todos los individuos de la familia que están participando de algún ciclo de estudios.
- 05 = Trabajador/a en oficios domésticos: se refiere a cualquier actividad doméstica remunerada, cocinero/a, lavandera, planchadora, venta de comida.
- 06 = Trabajador/a en manufacturas caseras como tejedores, alfareros, costureros, ojalateros, zapatero, panadero, etc.
- 07 = Comerciante de la producción agrícola o manufactura casera, el que vende su propia producción o la producción familiar.
- 08 = Comerciante ambiental: el que confina productos y los vende dentro o fuera de la comunidad.
- 09 = Obrero no especializado, despachador, vigilante, mensajero, etc.
- 10 = Obrero especializado: mecánico, sastre, albañil, plomero, panadero o barbero, etc.
- 11 = Empleado de seguridad (guardián, policía, soldado)
- 12 = Profesional o empleado especializado: maestro, enfermera, alcalde, secretaria, enfermero, alcalde, etc.
- 13 = Jubilado pensionado: adultos que ya no trabajan pero reciben una pensión mensual
- 14 = Otro: anotar cualquier otra actividad no descrita que ocupe el tiempo de alguna persona de la familia.

#### a) **Asistencia a Comidas**

El propósito de esta sección es establecer la participación de cada miembro de la familia a cada tiempo de comida del día de ayer.

Principie diciendo: "Quiero que se recuerde doña (nombre del informante) de todas las personas que el día de ayer comieron alimentos o de las comidas que usted preparó aquí en la casa en cualquier tiempo de comida, le voy a ir preguntando uno por uno. (cuando enumere a todos los miembros de la familia, pregunte) ¿Además de las personas que ya mencionó, alguien más comió?"

Los tiempos de comida son:

- Desayuno
- Entre comidas mañana (ECM) Almuerzo
- Entre comidas tarde (ECT)
- Cena

Si hubiera consumo de algún alimento antes del desayuno se agregará como parte del desayuno.



Si fue consumido algún alimento después de la cena se agregará a la cena.

Marque con 1 los tiempos de comida en que participó cada miembro de la familia y con un 0 cuando no haya comido nada. Recuerde preguntar por los invitados u otras personas que comieron con la familia el día de ayer, anótelos en las líneas que corresponde y siga las instrucciones anteriores, no olvide anotar edad y sexo de los mismos.

### **IMPORTANTE:**

Para este formulario es recomendable formular las preguntas: nombre, relación y sexo, en forma vertical y luego las otras columnas desde edad hasta asistencia en forma horizontal; individuo por individuo.

En el cuadro de asistencia a comidas se debe considerar la participación de cada persona de la familia al consumo real de alimentos o preparaciones por lo tanto, se tendrá cuidado en los casos siguientes:

Codifique:

- 0 = El individuo no comió porque estuvo ausente durante el tiempo de comida.
- 0 = El individuo estuvo presente pero no comió porque no tuvo hambre (estaba enfermo, estaba dormido, etc.)
- 0 = Niños que sólo toman leche materna (maman)
- 1 = Estaba ausente pero participó de la comida familiar a través de que lleva comida hecha en casa al trabajo o al lugar a donde fue.
- 1 = Estuvo presente y participó de la comida familiar
- 1 = Cuando un niño pequeño que toma leche materna (mama) pero además come alimentos preparados para el consumo de la familia.

Cuando hay niños que toman sólo leche materna o tienen alimentación mixta (leche materna más comidas preparadas), explique detalladamente en la hoja de observaciones (último formulario del R24H) el número de mamados que se les dan y todos los detalles que ayuden a determinar su alimentación.

### **FORMULARIO C. CONSUMO FAMILIAR E INDIVIDUAL (R24H)**

Este formulario es básico para el registro del consumo de alimentos. En él se anota toda la información relacionada con los alimentos y preparaciones que fueron hechas y consumidas por la familia o individuos de interés el día de referencia desde el primer tiempo de comida hasta el último. Se describen en forma detallada los alimentos de cada tiempo de comida, su clase, características y cantidades preparadas y consumidas, la distribución en términos de porciones y medidas, la clasificación de cada uno según la tabla de composición de alimentos, la cantidad de gramos, totales consumidos. Es en realidad el principal dentro del grupo de formularios para el registro de R24H.

En esta sección se describe la técnica del uso y llenado del formulario, además de una forma fácil de plantear las preguntas. Hay que tener en cuenta que el consumo de alimentos es información muy íntima de las familias que nos permite conocer su nivel socio-económico, sus creencias, costumbres y tradiciones, sobre el uso y consumo de alimentos por lo tanto debe conducirse la entrevista dentro de un marco de respeto, prudencia y sutileza.

El formulario lleva impreso el nombre "Consumo Familiar e Individual (R24H), código de la familia (escribir el mismo código con que fue identificada la familia en el formulario A de información general).

En adelante usaremos:

- a) =uso del formulario
- b) = técnica propuesta

**a) Uso del formulario:**

Este formulario está compuesto de 5 columnas básicas y 18 sub columnas, las cuales en su mayoría se llenan durante la entrevista. Éstos son:

1. Columna de Preparación

- 1a Nombre de la preparación
- 1b TC = tiempo de comida
- 1c Origen

2. Columna de Alimentos usados

- 2a Alimento, ingrediente, descripción de sus características
- 2b Código de alimento (llenar en oficina)
- 2c Cantidad usada

3. Columna de Dieta familiar, raciones preparadas

- 3a Total preparadas
- 3b consumidas
- 3c Sobrantes
- 3d conversión a granos (oficina)

4. Columna de Dieta individual, consumo de la madre

- 4a total servido
- 4b consumido
- 4c sobrantes
- 4d conversión a granos (oficina)

5. Columna de Dieta individual, consumo del niño

- 5a total servido
- 5b consumido
- 5e sobrantes
- 5d conversión a gramos (oficina)

**PREPARACIÓN**

*Columna 1a Nombre de la preparación*

En esta columna se escribirá el nombre de todos los alimentos y preparaciones consumidas el día de ayer desde que se levantaron hasta que se acostaron.

Alimentos son para el caso todos los productos que fueron consumidos sólo sin mezcla de otros ingredientes ni agregarles nada; ejemplo: tortillas, bananos, galletas, todas las frutas, panes (el pan aunque es una mezcla de ingredientes se considera como alimento solo).

Preparaciones: son mezclas de ingredientes y alimentos que se sirven ya combinados; ejemplo: frijol frito, caldo de res, café con leche, chirmol, arroz frito, etc.

En algunos casos cuando no se puede obtener la receta de las preparaciones porque fueron compradas lejos de la comunidad, se tomarán como alimentos solos; por ejemplo: si algún miembro de la familia salió fuera y cuando regresó trajo pollo frito, papas fritas, enchiladas, hilachas de res, etc. Se tomarán como alimentos solos por la dificultad de conocer la forma en que fueron preparados ya que hay análisis para ellos en la tabla de composición.

## **b) Técnica Propuesta**

Explíquelo a la entrevistada que esta parte consiste en preguntas relacionadas con lo que comió el día de ayer toda la familia, desde que se levantaron hasta que se acostaron (puede ser que hayan consumido antes del desayuno algún alimento o bebida, por lo que debe preguntarle si hubo algo que comieron o tomaron antes del desayuno, si la respuesta es afirmativa debe anotar la información desde ese primer tiempo de comida.

Para ayudar a la memoria del entrevistado haga las preguntas en forma ordenada, lleve la secuencia de la entrevista preguntando "ayer desde que se levantó que fue lo primero que puso al fuego (cocinó) hasta que se acostaron. Dígame:

"Ahora doña (nombre del informante) quiero que me diga el día de ayer después que se levantó que fue lo primero que cocinó para que comiera su familia"

### **a) Uso del formulario:**

Anote toda la información que le respondió la informante, escriba el nombre de los alimentos y preparaciones en forma ordenada, en el caso de las preparaciones se debe estimar el número de ingredientes y alimentos que la forman, debe dejar en el formulario las líneas necesarias para anotarlos.

El orden del registro de la información en esta columna es una importante ayuda para el llenado de las siguientes columnas facilitará la revisión de los datos, su codificación y digitación. Ejemplo:

Al preguntar, ¿Qué comieron ayer desde que se levantaron? Anote la información en el orden que la dé el informante; ejemplo: En el desayuno

- Café con azúcar
- Frijol cocido
- Tortillas blancas
- Pan dulce

El café con azúcar es una preparación por lo tanto piense en el número de alimentos que se pueden usar para hacerla, en este caso serían café y azúcar, deje 3 renglones en blanco y escriba el nombre de la siguiente preparación.

Frijol cocido: Esta preparación puede llevar frijol, cebolla y ajo por lo tanto deje 4 renglones en blanco, 3 que se usara para anotar los ingredientes más un renglón que separará la preparación de los otros alimentos siguiendo con el ejemplo encontramos, tortilla blanca, este es un alimento solo igual que el pan dulce por lo tanto anótelos dejando un solo renglón de por medio. La información quedaría registrada según el ejemplo. Cuadro No. 1.

- *Columna 1b. Tiempo de comida, (TC).*

Esta columna se refiere al tiempo de comida en que fueron consumidas las preparaciones y alimentos anotados en la columna la. Escriba el código del tiempo de comida en que consumió la preparación del alimento así:

- 1 =Desayuno
- 2 = ECM = entre comidas mañana
- 3 =Almuerzo
- 4 = ECT = entre comidas tarde
- 5 =Cena

*Columna 1c. Origen de las preparaciones o alimentos:*

Es importante conocer la procedencia de los alimentos y preparaciones consumidas si fueron hechos en casa, si los compraron o si se las regalaron. En el caso de preparaciones compradas en la misma comunidad o que les fueron regaladas tendrá que preguntarse quien lo hizo o dónde lo compró para obtener la receta completa de la preparación. Esta información debe registrarse en el formulario de observaciones. Posteriormente use los códigos.

- 1 = hecho en casa
- 2 =comprado
- 3 =regalado

**b) Técnica Propuesta:**

"Cuénteme doña (nombre del informante) el café con azúcar que tomaron ayer por la mañana quien lo hizo, y cómo lo obtuvo, anote la respuesta y continúe, y el frijol cocido, las tortillas y el pan quién lo hizo y cómo lo obtuvo

De estas preparaciones puede ser que el café con azúcar, el frijol cocido y las tortillas fueron hechos en casa, pero el pan dulce pudo haber sido comprado o regalado. Por lo tanto se codificará según ejemplo del cuadro I.

**Cuadro No. 1: ejemplo:**

Nombre de la Preparación t•	TC lb	Origen le
Café con azúcar	1	1
Frijol cocido	1	1
Tortilla	1	1
Pan dulce	1	2

**ALIMENTOS USADOS**

- *Columna 2a. Alimentos, ingredientes, descripción:*

**a) Uso del Formulario**

En esta columna se escriben todos los alimentos e ingredientes que formaron parte de las preparaciones o consumidos como alimentos solos durante cada tiempo de comida el día de ayer describiendo para cada uno sus características como tamaño, color, estado de madurez, precio, marca, etc. Esto permitirá hacer una mejor interpretación del consumo familiar e individual. Tome en cuenta características específicas de los alimentos, por ejemplo:

Producto	Características
Leche	líquida o en polvo, entera o descremada, etc.
Queso	fresco, de capas, duro, procesado, etc.
Carne	de res, cerdo, con o sin hueso
Pollo	entero, piernas, pechugas, cuadril
Pescado	fresco, seco, de río, etc.
Arroz	blanco, precocido
Verdura	tamaño
Frutas	tamaño y madurez
Grasa	tipo, aceite, manteca, animal o vegetal
Café	tostado, marca, instantáneo
Pan	clase de pan, dulce, francés, de molde, y qué precio, etc.

**b) Técnica Propuesta:**

"Ahora doña (nombre del informante) quiero que me diga cómo preparó el café que hizo ayer en el desayuno". Deje que la madre responda, no sugiera lo que usted sabe hacer. Si la informante olvidara mencionar el azúcar, pregunte con sutileza ¿El café que tomaron ayer era simple? Esta forma de preguntar ayudará que la madre recuerde sin que se sugiera la respuesta. Si en este caso la madre no menciona la clase de café que utilizó, pregúntele

¿Qué clase de café usó ayer para el desayuno?, no olvide referir sus preguntas al día de ayer y al tiempo de comida por el que está preguntando.

Oriente sus preguntas al tiempo de referencia y repita siempre:

"El día de ayer para el desayuno"

"El día de ayer después del desayuno antes del almuerzo" "El día de ayer para el almuerzo"

"El día de ayer después del almuerzo antes de la cena" "El día de ayer para la cena"

"El día de ayer antes de acostarse"

Esto es una ayuda a la memoria del informante y facilita la secuencia de las preguntas. Asegúrese siempre que la información de las preparaciones está completa, pregunte; "¿Además del café y el azúcar le agregó algo más?"

- *Columna 2b: Código del alimento:*

**a) Uso del Formulario**

En esta columna debe anotarse el código que identifica a cada uno de los ingredientes o alimentos según la Tabla de composición de alimentos que esté usando. Este código debe anotarlo con 5 dígitos según la tabla. La caracterización de los alimentos descrita en la columna 2a facilitará esta codificación. La codificación de los alimentos requiere el uso de tiempo aparte después de la entrevista, por lo que debe hacerse de preferencia en la oficina.

*Columna 2c: cantidad usada:*

**a) Uso del Formulario:**

En esta columna deben anotar todas las cantidades de cada uno de los alimentos o ingredientes que fueron utilizados para hacer las preparaciones, además de registrar las cantidades de alimentos que fueron consumidos solos.

El registro de las cantidades será como medidas caceras (cucharadas, tazas, vasos, poco, etc.) o como unidad de compra (libras, onzas, unidades, precio, paquete, barra, etc.)

**b) Técnica Propuesta:**

Doña (nombre del informante) usted ya me dijo que alimentos usó para preparar las comidas del desayuno, ahora le preguntaré sobre las cantidades de cada uno, dígame  
¿Cuánto de café en polvo usó para su jarrilla? ¿Con cuánto de azúcar lo endulzó?

**a) Uso del Formulario:**

Las cantidades deben registrarse en la línea que corresponde al alimento en la cantidad o medida que indica la informante en el ejemplo podría ser que de café en polvo usó 2 cucharadas y de azúcar 4 onzas, frijol libra, cebolla 1 unidad, ajo 3 dientes. Anote en la misma línea de café. (ver cuadro 2)

Es conveniente estandarizar las abreviaturas de las medidas caceras, se proponen las siguientes abreviaturas:

Gramo	=	g
Onza	=	onz
Libra	=	lba
Cucharón	=	cchon
Cucharada	=	cda
Cucharadita	=	cdita.
Cucharada grande	=	cda g.
Taza	=	tza
Vaso o pocillo	=	v. poc
Paquete	=	pqte.
Litro	=	l
Unidad	=	u
Unidad grande	=	ugde

Unidad mediana	=	u m
Unidad pequeña	=	up
Quetzales	=	Q
Centavo	=	ctvo
Pedazo	=	pdzo
Manojo	=	mJo
Docena	=	doc

Quando el informante no pueda determinar la medida cacerá referida hay que pedirle que la muestre. Las medidas son muy particulares para cada casa, por ejemplo: hay personas que usan cucharas de diferente tamaño, lo que puede ser grande para unos para otros puede ser pequeño, sobre todo en medidas de volumen se debe estar seguro de las cantidades referidas. La determinación precisa de las medidas caceras, se hará al momento del peso de alimentos en el hogar.

**Cuadro No. 2 (ejemplo del registro de información)**

Alimentos -Ingredientes 2a	2b. cod. Alimento (oficina)	2c Cantidad usada
Café tostado puro	17039	2cds
Azúcar caña real	15002	4onz.
Frijol negro	9009	Y,lbs
Cebolla cabeza pequeña	11036	1 u
Ajo diente	11006	3 dtes
Tortilla Blanca	14052	12 u
Pan dulce de 4 x Ql.00	14025	8u





### CONSUMO FAMILIAR (Cuadro No. 3)

Raciones Preparadas: en esta columna se escribirá de acuerdo a la información obtenida, el número de alimentos, raciones o porciones que salieron de cada preparación, cuántas de estas fueron consumidas y cuántas sobraron, el número de porciones y medidas nos permitirá hacer el cálculo del consumo real para cada alimento en término de gramos tanto para la familia como por el individuo.

#### *Columna Ja. Total preparado*

Escriba el número total de porciones, medidas o unidades que hicieron de cada preparación para el consumo de la familia o individuo, esto se cuantificará en término de porciones, vasos, tazas, platos, cucharas, cucharones, etc.

Cuando registre el número de raciones o porciones de una preparación tome en cuenta que la distribución de los alimentos no se hace en la misma cantidad para los miembros de la familia, hay unos que comen más y otros que comen menos, trate de que la madre haga una estimación más aproximada si tiene como referencia su propia ración dígame: Si las porciones en que dividió la comida habrían sido como las suyas, ¿cuántas le salieron?  
¿Cómo cuántas tazas igual a la suya le salieron de café? ¿Cómo cuántos vasos igual al suyo le salieron de refresco?

#### *Columna Jb Consumido:*

Se refiere a registrar para cada preparación y alimento la cantidad de porciones y medidas que se consumieron del total preparado en relación a la columna 3a.

#### *Columna Jc Sobrantes:*

Cuando las preparaciones o alimentos no fueron consumidos en su totalidad debe registrarse en esta columna la cantidad de porciones que sobró (la suma de la columna 3b y 3c debe ser dato total de la columna 33)

Cuando las preparaciones o alimentos no fueron consumidos en su totalidad en el tiempo para el que fueron hechos sino los comieron en otro tiempo se debe anotar de nuevo la preparación completa en el tiempo que corresponda escribiendo el número de porciones originales; las que consumieron y las que sobraron.

- *Columna 3d Conversión a gramos:*

Esta columna se llenará en la oficina. Para ello necesitamos obtener pesos de las medidas caceras usadas por cada familia encuestada o los pesos promedios de la comunidad. Para cada alimento o ingrediente se anota el peso total de gramos consumido.

### **b) Técnica propuesta**



"Doña (nombre del informante) ya me contó cuáles fueron los alimentos y comidas que usted hizo para el desayuno el día de ayer, quiero que recuerde de lo que usted preparó, cuánto le salió, si se lo comieron todo o cuánto le sobró, le voy a ir preguntando sobre cada preparación ejemplo: Dígame ¿cuánto le salió de café? (permita que el informante recuerde y determine el número de vasos, tazas que salieron del total preparado. Cuando las preparaciones o alimentos no fueron consumidos en su totalidad en el tiempo para el que fueron hechos debe anotar de nuevo la preparación completa en el tiempo que corresponda escribiendo el número de porciones originales; las que consumieron y las que sobraron. Si fuera una medida desconocida pídale al informante que se la enseñe. Al finalizar la entrevista se necesita obtener el peso de todos los alimentos y medidas del hogar.

Pregunte ¿El café que hizo se lo terminaron en el desayuno?, si la señora dice que le sobró, pregunte: ¿Cuánto le sobró? Y anote según cuadro No. 3. Si la señora dice que se lo terminaron, los números de la columna 3" y 3b serán iguales y en la columna 3c debe anotar 0.

### CONSUMO INDIVIDUAL

- *Dieta Individual*

#### a) **Uso del formulario:**

Estas columnas nos permiten hacer el registro de información de dos individuos de la familia en el caso que así se requiera. Puede registrarse indistintamente la información de la madre y un niño o de dos niños. Al terminar de preguntar sobre la dieta familiar las preguntas se harán sobre la dieta del individuo de interés (madre o niño) desde que se levantó durante el desayuno, entre comidas de la mañana, durante el almuerzo entre almuerzo y cena hasta que se acostó.

De la misma manera que para la dieta familiar se pregunta columna por columna. Para investigar el consumo individual se toma como referencia la dieta familiar sin asumir que el individuo consumió lo mismo que toda la familia.

#### b) **Técnica propuesta:**

Doña (nombre del informante) ya me contó sobre los alimentos que preparó para el consumo de su familia el día de ayer, ahora vamos a platicar sobre lo que usted comió (o el niño), quiero que me diga ayer en el desayuno que fue lo que usted (el niño) se sirvió

Deje que la madre diga que y cuánto se sirvió, no sugiera de acuerdo a la información que haya registrado sobre la dieta familiar pero cuando la dieta sea igual a la de la familia la encuestadora tendrá que preguntar por las preparaciones que no fueron mencionadas para el consumo individual, si la madre o informante no la menciona.

Puede ser que la madre o el niño hayan consumido alimentos totalmente diferentes a la dieta familiar, entonces proceda a preguntar cuáles alimentos o preparaciones fueron consumidos por ellos. Anótelos en el formulario en la forma que corresponde a la dieta familiar. Anote después de la dieta familiar sin olvidar anotar el tiempo de comida al que corresponda la información.

#### a) **Uso del formulario:**



- *Columnas 4a y 5': Total Servido*

Las porciones o medidas de las dietas individuales no van a ser necesariamente iguales que para la familia en una misma preparación puede ser que la medida para la familia fue cucharón, para la madre cucharada grande y para el niño cucharada pequeña. Siempre que en la familia haya un niño lactante siempre debe haber información sobre leche materna o fórmulas, esta información debe registrarse como parte del consumo familiar

Escriba el número de porciones, medidas, vasos, cucharadas que se sirvió la madre o el niño.

- *Columnas 4b y 5b, Consumidas*

De estas porciones o medidas anote cuánto fue consumido.

- *Columnas 4c y 5c, Sobrantes*

Anote las porciones no consumidas por la madre o el niño con la misma medida de referencia.

Tome en cuenta que algunas veces el niño come del mismo plato de la mamá, ponga atención y anote todos estos detalles que la madre pueda referir. Por ejemplo: al niño le di 2 cucharadas de café de mi taza en este caso, la medida de referencia para la madre es taza y para el niño cucharada, o que el niño se comió la Y, del pan de la mamá, etc.

Los niños no se comen siempre todos los alimentos que se les sirven, dejan restos en el plato o taza o desperdician alguna parte. Pregunte a la informante si la comida que se sirvió o le sirvió al niño se la comieron en su totalidad.

Si la madre o el niño comieron de las mismas preparaciones para la familia deben anotarse en las mismas líneas que corresponden a la información de la familia

Las preguntas para llenar el formulario R24H deben hacerse en forma ordenada primero pregunte sobre la dieta familiar desde el desayuno hasta la cena, luego en forma independiente pregunte cada consumo individual desde el primer tiempo de comida hasta el último. "Nunca debe formular las preguntas de la dieta individual basándose en el consumo familiar aunque sabemos que la dieta individual viene de la olla familiar pueden haber casos que el consumo de alimentos del individuo sea totalmente diferente al consumo de la familia.

*Columnas 3d, 4d y 5d. Cálculo de gramos de alimentos:*

Estas columnas se llenan en la oficina, para ello necesitamos obtener pesos de medidas caceras usadas por cada familia encuestada o los pesos promedios de la comunidad. Para cada alimento o ingrediente se anota el peso total de gramos consumidos.

## **FORMULARIO D - AUXILIAR SOBRE OBSERVACIONES**



Como su nombre lo indica, este es un formulario auxiliar que nos ayudará a hacer una mejor interpretación de los datos registrados en los formularios A, B y C. En él debe anotar toda la información que el encuestador considere importante, ejemplo:

Cuando la familia cocina el maíz que consume debe investigar que uso le dan y cuál es la cantidad total de maíz que cocinan, cuánto le dan a los animales, si regalan tortillas y cuánto es el consumo real de la familia.

Si hay niños escolares debe anotar si participan de alguna comida en la escuela, refacción, almuerzo escolar u otro. Debe anotarse la receta completa de la preparación y la distribución brindada por la maestra o la encargada de hacer estas preparaciones.

Si hay animales en casa como perros, gatos, pollos y cuánto sale de la olla familiar para el consumo de ellos.

Cuando hay niños lactantes debe registrarse el número de mamadas desde que el niño se levantó hasta que se durmió en la noche.

Debe preguntarse:

- \* A qué hora mamó la primera vez
- \* Después de la primera vez, a qué hora volvió a mamar.
- \* Después de esa mamada a qué hora le dio otra vez.
- \* Después del almuerzo a qué hora le dio

Se pregunta hasta poder determinar el número de mamadas que el niño recibió durante el día de ayer, ayudando a la madre a recordar, mencionándole las horas del día, tiempos de comida, etc.

## **FORMULARIO E - PESO DE ALIMENTOS**

El peso de alimentos y medidas caceras en el hogar es complementario al registro de información sobre consumo. Es la misma modalidad al método recordatorio tradicional por lo tanto se requiere que el encuestador tome todos los pesos de los alimentos y medidas caceras de ellos disponibles en el hogar al momento de la entrevista.

Este formulario es auxiliar, se usa al final de la entrevista cuando ya se terminó de hacer el registro de las dietas familiares e individuales. Antes del registro de la información, explique a la madre que es necesario tomar el peso de los alimentos que pueda tener en la casa y las medidas que usa para cocinar, tenga cuidado de no interrumpir la secuencia de la entrevista, el peso de alimentos es un distractor que puede hacer que la madre olvide información importante del consumo del día de ayer.

El registro de pesos en cada familia no sólo permite estimar la cantidad total en gramos de alimento consumido por la familia investigada sino que sirve también para generar una lista de pesos promedios para la comunidad lo que facilita disponer de pesos de alimentos semejantes para el cálculo de gramos de alimento consumido en familia que no se encontró y que alimentos pesan .



**..REGISTRO DE PESOS:**

- *Código de la familia:*

Se registra el código que identifica a la familia en los formularios del A al D

*Columna nombre del alimento:*

Escriba el nombre del alimento que fue pesado con sus características, por ejemplo: banano grande, zanahoria mediana, pan dulce 4 x Ql.OO, azúcar cucharada grande, queso fresco Y. de Q3.00

- *Unidad de medida:*

Escriba la unidad de la medida en que fue pesado el alimento: unidad, cucharadas, paquete, barra, docena, taza, vaso, etc.

*Número de unidades pesadas:*

Anote cuántas unidades de cada medida fueron pesadas.

- *Peso total (gramos)*

Según el dato de la balanza, registre la cantidad total en gramos que pesaron los alimentos.

- *Peso promedio (gramos)*

Después de la entrevista se calcula el promedio de peso de cada unidad de alimento pesado en el hogar.

El registro de pesos y medidas se hará en términos de gramos y mililitros. Los alimentos sólidos se registran en gramos y los líquidos en medidas de volumen tomando como base lo siguiente:

Onza sólida	=	28.75 g
Libra	=	460 g
Kilogramo	=	1,000 g
Onza Líquida	=	30 ml
Litro	=	1,000 ml
Vaso 8 onzas	=	240 ml.
Taza 7 onzas	=	210 ml