



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

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



**CARACTERIZACIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y  
NUTRICIONAL EN COMUNIDADES DE 8 MUNICIPIOS PRESISAN**

**INSTRUCTIVO PARA LA APLICACIÓN DEL MÉTODO  
RECORDATORIO DE 24 HORAS MODIFICADO**

**Enero, 2013**



## Contenido

ENCUESTAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS.....	1
MÉTODO RECORDATORIO DE 24 HORAS. ....	1
I. MÉTODO.....	1
II. UNIDAD DE ESTUDIO.....	2
III. MATERIAL Y MÉTODO .....	2
FORMULARIO A – COMPOSICIÓN DE LA FAMILIA – ASISTENCIA A COMIDAS.....	3
FORMULARIO B. CONSUMO FAMILIAR E INDIVIDUAL (R24H).....	6
COMO ANOTAR CASOS ESPECIALES EN LOS FORMULARIOS .....	15



## **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 determinan 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. En este estudio la investigación será dirigida familiar y de niños menores de 3 años (36 meses).

## III. MATERIAL Y MÉTODO

### A. Aplicación del método

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.

### B. Formularios

Los encuestadores 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. Composición familiar y asistencia a comidas
- B. Formulario registro de la dieta familiar e individual
- C. Formulario auxiliar para peso de alimentos.



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

### C. Equipo:

Además cada encuestador 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 Shannon.
- 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.

## FORMULARIO A – COMPOSICIÓN DE LA FAMILIA – ASISTENCIA A COMIDAS

**Número de familia.** Cada nucleo familiar incluido en la muestra tendrá un código que lo identifica dentro de la vivienda.

Marque con una X el número de familias de quienes se registra el consumo.

**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.

**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)

**Nombre y código del informante:** Anote el nombre completo de la persona que dé la información sobre las preparaciones de alimentos consumidos el día de ayer. El código se



obtendrá del formulario sociodemográfico. Recuerde que el informante debe ser siempre la persona que preparó los alimentos que fueron consumidos en el hogar el día de ayer.

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

## COMPOSICIÓN DE LA FAMILIA 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.

*Columna 1: **No. De Familia:*** Con 1 dígito se anotará el número que identifica a la familia dentro de la vivienda, según el formulario de características socio-demográficas.

*Columna 2:* Pregunte a la madre por las personas de su familia: "cuántos y quiénes comieron de la comida que preparó el día de ayer. También quiero que me diga quiénes más comieron de esta comida".

**Identificación de Individuo:** Se escribirá la identificación de todas las personas de acuerdo al código que lo identifica dentro de su núcleo familiar. Cuando en una vivienda vivan dos o más familias con distinto núcleo familiar, y que participen de la misma olla, deberán también registrarse con su número de identificación de familia, y a cada uno de sus integrantes que hayan participado de la misma comida. En el caso de visitas, deberá codificar con los códigos 80 al 90.

*Columna 3: **Nombre:*** Escriba el nombre de cada una de las personas que componen la familia o sea todos los que viven en la misma casa y comparten los alimentos, de acuerdo al formulario socio-demográfico.

**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

**Edad, Sexo y Estado fisiológico:** En el caso de que el día del consumo hayan participado otras personas sin ninguna relación familiar (visitas, invitados) se procederá a llenar estas columnas.

**Columna 4: **Edad:** Escriba la edad en años cumplidos de cada persona a la fecha de la entrevista. En el caso de menores de 3 años anote años y meses cumplidos; para los niños menores de 1 mes escriba 01 en la columna de meses.**

**Columna 6: **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 7: Estado Fisiológico:** Corresponde a todas las mujeres comprendidas entre los 10 y 49 años:

- 1 = No embarazada ni Lactante
- 2 = Embarazada y lactante
- 3 = Embarazada
- 4 = Lactante

**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?"

*Columnas 8 a 12:* Los tiempos de comida son:

- Columna 8 – Desayuno
- Columna 9 - Entre comidas mañana (ECM)
- Columna 10 - Almuerzo
- Columna 11 - Entre comidas tarde (ECT)
- Columna 12 - 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, en forma vertical y luego las otras columnas desde 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 el espacio para observaciones del formulario, el número de mamadas que se les dan y todos los detalles que ayuden a determinar su alimentación.

## **FORMULARIO B. 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)". El código de la familia será el de la familia a quien pertenece el preescolar seleccionado (niño/s menores de 36 meses),

En adelante usaremos:

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

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

El formulario contiene 13 columnas, algunas de ellas tienen un símbolo (▼) (7 a 9) en la parte superior para indicar que pueden ser llenadas posteriormente a la entrevista.





**Columna 1.** Lleva impreso número correlativo necesario para la digitación.

**Columna 2. Nombre del alimento, preparación y código**

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 solos, 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.

**Código:** a cada una de las preparaciones que aparezcan consumidas empezando por el desayuno y terminando por la cena, se les anotará un número correlativo.

**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. Dígale:

"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

Preparación	Código
Café con azúcar	1
Frijol cocido	2
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.

**Columna 3. Tiempo de comida, (TC).**

Esta columna se refiere al tiempo de comida en que fueron consumidas las preparaciones y alimentos anotados en la columna. 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 4. Código del alimento**

Aquí se anotará los códigos que corresponden a los alimentos, según la Tabla de Composición de Alimentos seleccionada, y que están anotados en la columna 5. El código de cada alimento siempre estará expresado con cinco dígitos. Esta columna será llenada posteriormente a la entrevista. Tenga especial cuidado si el alimento está expresado en crudo o en cocido, con cáscara o sin cáscara.

**ALIMENTOS USADOS**

**Columna 5. Nombre del alimento:**

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.

**a) 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 6: Cantidad unidades caseras:**

**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 jarilla? ¿Con cuánto de azúcar lo endulzó?

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 1 libra, cebolla 1 unidad, ajo 3 dientes. Anote en la misma línea de café.

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/lempiras/colones/Dólares	=	Q/L/C/D
Centavo	=	ctvo
Pedazo	=	pdzo
Manojo	=	mJo
Docena	=	doc

Cuando el informante no pueda determinar la medida cadera 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.



## CONSUMO FAMILIAR:

Las columnas 7, 8 y 9 pueden llenarse después de la entrevista. Están sombreadas y tienen el símbolo ▼ en la parte superior.

### **Columna 7: Número de unidades**

En esta columna se trasladará la información que anotó en la Columna 6, usando solamente números: dos enteros y dos decimales (xx.xx), sin anotar las unidades de medida. Recuerde que estos datos son los que se digitarán en el centro de cómputo.

Por ejemplo, "Si la señora estima que usó 2 cdas. De cierto tamaño según el modelo, se anota el número 02.00 para indicar que fueron 2 veces la cantidad de la cuchara.

Esta columna será llenada en la oficina.

### **Columna 8: Código de la medida**

La información registrada en la columna 6 que se refiere a la unidad de medida, se codificará utilizando códigos específicos, con 2 números enteros (xx). Algunas veces esta columna se llena simultáneamente con la Columna 6.

Para estimar el tamaño de las tortillas hechas en casa, averiguar el tamaño para el adulto y el preescolar, si fueron del mismo tamaño pesar al menos 3 unidades y obtener el peso promedio. En caso de que no sean del mismo tamaño obtenga un peso promedio de cada una.

Los códigos a utilizar en esta columna son los siguientes:

- 01 = libras
- 02 = onza fluida
- 03 = gramos totales
- 04 = unidades pequeñas: Verduras, frutas, huevos y tortillas.
- 05 = unidades medianas
- 06 = unidades grandes
- 07 = cucharita pequeña rasa
- 08 = cucharita pequeña copetona
- 09 = cuchara sopera rasa
- 10 = cuchara sopera copetona
- 11 = cucharoncito de metal raso
- 12 = cucharoncito de metal copetón
- 13 = cucharón de metal raso
- 14 = cucharón de metal encopetado
- 15 = cuchara de servir de aluminio rasa
- 16 = cuchara de servir de aluminio copetona



### **Columna 9: Peso de la medida en gr o ml**

En esta columna se registra el peso de los alimentos con 4 números enteros. Debe anotarse el peso de una unidad de medida.

### **Columna 10: No. total de porciones**

Escriba el número total de porciones que salieron de la preparación. Antes de determinar el número total de porciones se pregunta si el preescolar comió de esta preparación o si sobró. Si el preescolar no consumió ni sobró nada, deje esta columna en blanco y sólo anote un cero (0) en las Columnas 12 y 13, 14 y 15, 16 y 17.

Para obtener esta información es necesario saber cuántas porciones salieron y si todas fueron del mismo tamaño.

Por ejemplo: 'Sra., de los macarrones que preparó ¿cuántas porciones, platos, tazas o cucharadas le salieron?' '¿Todas las porciones fueron del mismo tamaño?' Si todas las porciones fueron del mismo tamaño anote el número indicado.

En el caso de que las porciones no fueron del mismo tamaño, pregunte por ejemplo: Ud. Cuánto comió? Y su esposo? La respuesta puede ser: la señora una porción, su esposo el doble y el hijo una porción de la mitad de la de ella. En este caso, el número total sería 3.5 porciones.

En esta columna se anota el número total de porciones con 2 números enteros y 2 decimales (xx.xx). Así en el ejemplo anterior se anotaría 03.50.

Cuando en una preparación el número de porciones es igual para todos los ingredientes, trace una flecha desde el segundo ingrediente hasta el último. Esto evitará escribir la misma información para todos los ingredientes.

En caso de preparaciones que sobraron de otro tiempo de comida anote nuevamente toda la información desde la columna 1 hasta la columna 10

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 11: Porciones no consumidas**

La pregunta que se formula a la entrevistada es: 'Sra., ¿de lo que preparó le sobró o se lo comieron todo?'



Se anota en esta columna lo que sobró de la preparación (a nivel de la familia), usando 2 números enteros y 2 decimales (xx.xx). La cantidad que se anota debe tener la misma unidad de medida de las porciones registradas en la Columna 10, si no sobró anote un cero (0).

Cuando se trate de sobrante de preparaciones elaboradas en otro tiempo de comida se debe anotar lo que se consumió en ese tiempo de comida más lo que volvió a sobrar. Cuando existen sobrantes, debe anotar en "observaciones" qué pasó con el sobrante.

## CONSUMO DEL PREESCOLAR

Se recogerá información del consumo de todos los niños preescolares menores de 3 años que habiten la vivienda, que pertenezcan a las familias de quienes se registró el consumo.

### a) Uso del formulario:

En este formulario se puede registrar la información hasta de dos niños. Si hubiese un tercer niño, debe usar las hojas adicionales que no están en el cuadernillo y recortarlas y pegarlas a la derecha del formulario, alineando en la forma correspondiente.

- La información del niño número 1 se registrará en las columnas 12-13
- La información del niño número 2 se registrará en las columnas 14-15
- La información del niño número 3 se registrará en las columnas 16-17

Para cada niño se codificará Número de Familia, indicando nombre del niño y el código dentro de su familia nuclear.

### **Columna 12, 14 y 16: Cantidad Servida**

Aquí se anota la cantidad de porciones consumidas por el preescolar. Se anota la información en la misma unidad de medida de la columna 10 y en la misma línea donde se anotó el número de porciones de la familia; use dos números enteros y dos decimales (xx.xx)

Por ejemplo se pregunta: '¿Señora, "Carlitos" comió "macarrones"?'. Si la respuesta es NO, escriba cero en la columna y continúe preguntando la siguiente preparación o alimento anotados en la columna 1. Si comió pregunte '¿Cuánto comió?'. El tamaño de la porción servida debe tener relación con el tamaño de la porción anotada en la columna 10.

Por ejemplo pregunte '¿Del tamaño de la porción que se sirvió Ud. Cuánto le sirvió al niño?'. Pregunte si la entrevistada le sirvió a toda la familia con la misma unidad o con el mismo modelo, si se trata de preparaciones y al preescolar le sirvieron con diferente unidad de medida debe preguntar "De una porción de la familia ¿cuántas salen del preescolar?". Cuando se trate de alimentos y la medida del preescolar es diferente al resto de la familia, abra otra línea para anotar el mismo alimento con el código de la medida correspondiente. Por ejemplo: la mamá le sirvió frijoles a los adultos 3 cucharas de servir de teflón rasas, pero al niño le sirvió dos cucharas soperas copetonas, entonces anote en dos líneas diferentes esta información.



### **Columna 13, 15 y 17: Sobras**

Se pregunta: '¿De la cantidad que le sirvió al preescolar, se lo comió todo o dejó algo?'

Se anota la cantidad de comida que sobró, usando 2 números enteros y 2 decimales (xx.xx), se anota cero cuando la cantidad servida se consumió toda. En el caso que no hubo consumo, esta columna queda en blanco. Si sobró anote en observaciones el uso que se le dió al sobrante.

Se puede presentar diferentes casos en donde sobran alimentos:

El preescolar no consumió todo y lo botaron o lo dieron a los animales. En este caso se anota la cantidad en la columna de cantidad servida y se escribe lo que sobró, sin hacer cambios en lo que se escribió en ninguna de las columnas

El preescolar no consumió todo, y otra persona se lo comió. Se resta la cantidad que no comió el preescolar a la porción servida, y se escribe en la Columna 12 lo que en realidad se comió. En la columna de sobras se anota un cero. No debe hacer ningún otro cambio. Por ejemplo, si la madre comió la mitad de la tortilla de su hijo, en la columna de cantidad servida al niño pondrá 00.50 y en la columna de sobras del niño escribirá un 0.

El preescolar seleccionado no consumió todo y lo dejaron para comer en otro tiempo de comida. Se resta de la cantidad servida al preescolar lo que él no comió y en la columna de "sobras" anote un cero y escriba el sobrante en las "Raciones no consumidas" de la familia (columna 11).

**Observaciones:** Anote cualquier información que estime de importancia para el Coordinador(a) del equipo de campo o para aclarar algún aspecto de la encuesta.

## **FORMULARIO C. PESO DE ALIMENTOS**

El peso de alimentos y medidas caseras 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 casera 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 qué alimentos pesan.





### Registro de Pesos:

*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 Q. 1.00, azúcar cucharada grande, queso fresco ¼ de Q. 3.00.

*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 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

### COMO ANOTAR CASOS ESPECIALES EN LOS FORMULARIOS

#### A. PREPARACIONES EN LAS QUE NO SE PUEDE DIVIDIR EN UN NÚMERO IGUAL DE PORCIONES TODOS LOS INGREDIENTES

Existen preparaciones que llevan varios ingredientes que se dividen o se cortan en diferentes tamaños o porciones, como son los caldos. En algunos casos el preescolar no come algunos de estos ingredientes, por lo general verduras o carnes, o también el tamaño de las porciones en las que se dividieron las verduras o la carne son diferentes al número de porciones en las que dividieron el caldo. En estos casos todos estos ingredientes deben anotarse COMO ALIMENTOS INDIVIDUALES. Para cada alimento se anotará el NÚMERO TOTAL DE PORCIONES Y PORCIONES NO CONSUMIDAS de la familia.

De igual forma, se procede con la cantidad servida y las sobras del preescolar. Si éste no come de un ingrediente, anote un cero en la columna de cantidad servida en la línea que corresponde al ingrediente no consumido.

Cuando en un picadillo o caldo, se cortan los ingredientes en trozos muy pequeños de manera que no se pueden contar, en este caso la porción de líquido será la misma de los demás ingredientes y puede considerarlo como preparación. Cuando se compran frijoles en lata se debe preguntar por la receta.



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

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



## B. VOLUMEN DE LÍQUIDOS O BEBIDAS

Se debe medir el volumen del líquido cuando:

1. En la dieta familiar hubo sobrante o hubo consumo del preescolar y la persona entrevistada no puede estimar el número total de porciones.
2. La persona entrevistada no puede estimar en mililitros la cantidad servida al preescolar