

Hábitos alimentarios

Cuestionario frecuencia de consumo y calidad alimentos

- Método más detallado
- Requiere tiempo
- Útil para saber si el consumo es semanal, diario u ocasional
- Permite obtener más información sobre el tipo de alimentos consumidos

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO Y CALIDAD ALIMENTOS	GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO Y CALIDAD ALIMENTOS
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> • Leche: • Yogur/postres lácteos: • Queso: 	LEGUMBRES	
FRUTAS		PASTA	
VERDURAS-HORTALIZAS		ARROZ	
CARNE	<ul style="list-style-type: none"> • C. Blanca: • C. Roja: 	PAN	
PESCADO	<ul style="list-style-type: none"> • P. Blanco: • P. Azul: 	BEBIDAS	
HUEVOS			

Hábitos alimentarios

Existen métodos que nos permiten hacer una estimación tanto de la ingesta de alimentos, como de los nutrientes, para conocer así el perfil alimentario del paciente.



Recordatorio 24 horas

- Método retrospectivo
- Depende de la memoria del paciente
- Recoge un solo día (cambia mucho según si hay sesión o no de HD)
- No incluye días festivos/fin de semana

INGESTA	ALIMENTOS Y BEBIDAS HORARIO/LUGAR/COMPañÍA
DESAYUNO	
MEDIA MAÑANA	
COMIDA	
MERIENDA	
CENA	
OTROS	

Hábitos alimentarios



Registro dietético semanal

- Prospectivo
- No depende de la memoria del paciente
- Posibles sesgos en la ingesta
- Incluye fines de semana (en los cuales hay comidas especiales o descanso HD)
- Distingue los días HD y no HD
- Nos da mucha información

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Otros: Picoteos, aclaraciones, etc.

El/la paciente debe registrar sus comidas y bebidas a lo largo del día aportando la máxima información posible (forma de cocinado, tamaño de ración, tipo de alimento) durante una semana.