

## Protocolo de Evaluación de Dieta

El paciente deberá completar la **Encuesta Recordatorio de 24 horas** proporcionado y a partir de este instrumento, categorizar acorde a la Tabla 1, anexa.

Los valores obtenidos deberán, además trasladarse al Cariograma en lo que se refiere a Dieta (Contenido). Para llenar la variable del Cariograma Dieta Frecuencia, bastará con contar el número de ingestas de alimento realizadas desde la Encuesta Recordatorio de 24 horas.

### Instrucciones para el llenado de la Encuesta Recordatorio de 24 horas:

Explicar al paciente que usted va a preguntarle por todos los alimentos que comió y los líquidos tomó el día de ayer, incluyendo el agua, desde que se levantó hasta que se acostó, incluyendo alimentos o bebestibles consumidos durante la noche.

A continuación se describe cada una de las columnas de la encuesta:

- **Nombre de alimentos y/o preparaciones:** En esta columna debe registrar en forma general lo que el paciente le dice que consumió el día de ayer. Preguntar: ¿Qué fue lo primero que tomó o comió el día de ayer? E inmediatamente pregunte a qué tiempo de comida corresponde ese alimento y lo registra en la columna que corresponde a ese tiempo de comida.
- **Tiempo de comida:** Corresponde al nombre del tiempo de comida. Preguntar: ¿A qué tiempo de comida corresponde el alimento consumido? (ej. Si corresponde al desayuno registre los alimentos en esa fila).
- **Hora:** corresponde a la hora en que el paciente consumió el alimento. Preguntar: ¿A qué hora lo consumió? (ej. 8:30 am)

**Nota:** Todo los alimentos reportados entre comidas se anotan en los casilleros "colación" según corresponda.

- **Columna de desglose de ingredientes de preparaciones:** En esta columna usted registrará cada uno de los ingredientes del alimento consumido por el paciente. Si el alimento es individual como una manzana, escriba manzana. Si el alimento es una preparación como un charquicán, pregúntele al paciente si le puede describir los ingredientes del charquicán y lista cada uno hacia abajo. Preguntar por los detalles de los alimentos, por ejemplo si el paciente tomó leche, preguntar ¿qué tipo de leche tomó ayer? Entera, semi o descremada, si era en polvo o líquida, fortificada o no. En el caso de que el paciente no sepa los ingredientes de una preparación, registre el nombre de la preparación, posteriormente se usará una receta estándar para determinar los ingredientes de ella.

**Nota:** En el caso que la preparación generalmente se le agregue algo, preguntar al paciente "le agregó algo a..." Generalmente las infusiones como té, café o leches son endulzados o saborizados con azúcar, edulcorantes o saborizantes.

- **Cantidad en medidas caseras:** Registrar las porciones de cada uno de los ingredientes desglorados en la columna "desgloce de ingredientes de preparaciones" Las porciones serán registradas en los modelos de medidas caseras.
- **Cantidad en gramos totales:** Las porciones de las medidas caseras son pasadas a gramos. Este cálculo se realiza una vez que usted ha finalizado la encuesta con el paciente.
- **Observaciones:** Corresponde a la información adicional que el paciente puede entregarle de los alimentos consumidos.

Tabla 1. Codificación consumo de alimentos con carbohidratos desde el Recordatorio de 24 h.

N°	CODIFICACIÓN	INTERPRETACIÓN
0	Contenido muy bajo de carbohidratos	Consumo de azúcares provenientes de alimentos naturales con y entre la comidas
1	Cantidad baja de carbohidratos	Consumo de 2 veces al día de azúcares con las comidas
2	Contenido moderado	Consumo de 3 a 5 veces al día de azúcares con y entre las comidas
3	Alta ingesta de azúcar	Consumo mayor o igual a 6 veces al día de azúcares con y entre las comidas