

ENCUESTA NUTRICIONAL 18 MESES

(Información para Pediatras participantes en el LAYDI)

Con el objetivo de mejorar la información nutricional de la población estudiada e intentando facilitar el trabajo de recogida de datos, nos pusimos en contacto con la Universidad de Oviedo y nos ofrecieron trabajar de manera conjunta.

La recogida de la información dietética se llevará a cabo a través de un cuestionario autoadministrado. Este cuestionario ha sido diseñado con directrices europeas de la EFSA (European Food Safety Authority) haciendo una adaptación del PANCAKE (Estudio para la evaluación de la ingesta de nutrientes y el consumo de alimentos entre los niños/as de Europa).

Para la información a las familias se les ofrecerá el documento colgado en la web en el que se explica también que pueden cubrir el cuestionario directamente por Whats App o correo electrónico con el móvil o el ordenador.

Al final del documento informativo, las familias que acepten participar deberán anotar su teléfono y/o correo electrónico que también registraremos nosotros en nuestra encuesta de google.

Para garantizar la confidencialidad, cada niño/a será identificado por su código que nosotros tendremos que proporcionar a las familias anotándolo en el lugar correspondiente: **Código del niño:** Es el nº de PAP en Red: en mayúsculas y sin espacio entre letras y número, seguido de un guion y del nº de orden del niño (p.ej. MA23-1). Recordar guardar una copia de la hoja de información que se dará a las familias.

Las familias recibirán en el plazo de ± 7 días el acceso al cuestionario a través del teléfono o correo electrónico al enlace

<https://goo.gl/forms/r2ahwUhWQ70KKZS12>

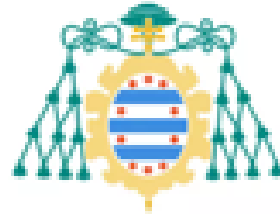
En aquellos casos en los que no sea posible cumplimentar el cuestionario se contactará vía telefónica para su realización a través de encuesta personalizada

En el cuestionario ha de incluirse la información relativa a la alimentación del niño/a durante los 7 días previos a la visita.

Si os interesa conocer la encuesta, podéis acceder al enlace y cumplimentarla de manera ficticia pero no enviarla. Es sencilla, las instrucciones están en el cuestionario y tiene fotos de ayuda.

La ingesta de alimentos se analizará posteriormente en profundidad por la Universidad de Oviedo, para obtener un análisis detallado del consumo de compuestos bioactivos, macro, micronutrientes y ácidos grasos. Cada pediatra, recibiréis la información según modelo de plantilla adjunto, para poder aportar a las familias las recomendaciones que fuesen precisas, en la visita de los 24 meses o antes si lo consideraseis oportuno.

Para las consultas sobre la recogida de la información dietética podéis utilizar el correo electrónico: **estudiolaydi@gmail.com**



Universidad de Oviedo



INFORME: VALORACIÓN NUTRICIONAL

Estudio LAYDI

GRUPOS DE ALIMENTOS

	FRECUENCIA CONSUMO SEMANA	RECOMENDACIÓN NAOS	PESO POR RACIÓN	MEDIDAS CASERAS
VERDURAS Y HORTALIZAS		Mín.2 raciones/día (1 en crudo y otra cocinada)	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
FRUTA Natural		Mín. 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
PATATAS		4-6 raciones/día	150-200 g	1 patata grande o 2 pequeñas
PASTA Y SOPAS			60-80 g	1 plato normal de pasta
ARROZ			60-80 g	1 plato normal de arroz
PAN			40-60 g	3-4 rebanas de pan o un panecillo
LEGUMBRES:		2-3 raciones/semana	60-80 g	1 plato normal individual
Lentejas				
Garbanzos				
Judías				
Otras legumbres				
CARNE MAGRAS, AVES Y HUEVOS		3-4 raciones/semana	100-125 g	1 cuarto de pollo o conejo 1 filete pequeño 1 filete pequeño 1-2 huevos
Ave				
Ternera				
Cerdo				
Huevo				
Otros				
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS		Consumo moderado		
PESCADO:		3-4 raciones /semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
Azul				
Blanco				
Otros				
ACEITE VEGETAL		3-5 raciones /días	10 ml	1 cucharada sopera
De oliva				
De girasol				
Otro				
LECHE DE VACA Y DERIVADOS		2-4 raciones/día	200-250 ml	1 vaso de leche
Leche			200-250 g	2 unidades de yogur
Yogur			40-60 g curado y 80-125 g queso fresco	2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Queso				
BEBIDA VEGETAL				
POSTRES, REFRESCOS Y ZUMOS		Consumo ocasional y moderado		
Zumos comerciales				
Batido/Cacao				
Natillas				
Flan				
Helado				
Otros lácteos				

Gráfico 1. Comparación entre la frecuencia de consumo de alimentos real y las recomendaciones de la Estrategia NAOS.

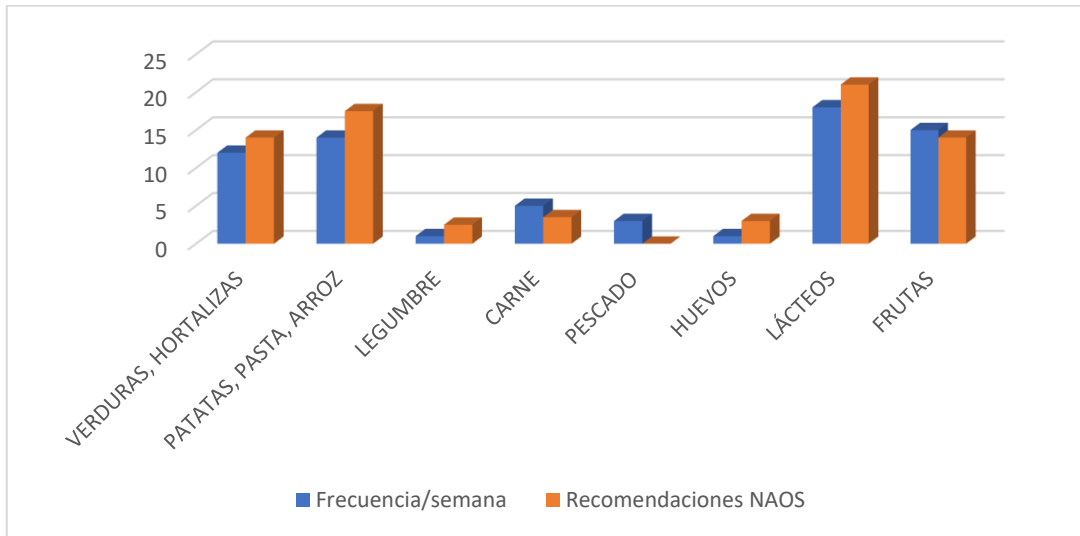


Gráfico 2. Cantidad diaria de kcal ingeridas por el/la niño/a y recomendaciones para niños y niñas de 1-2 años.

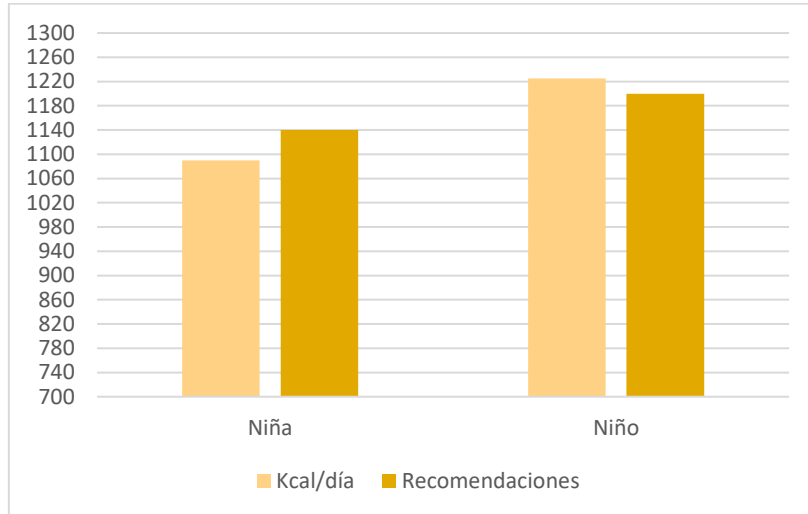
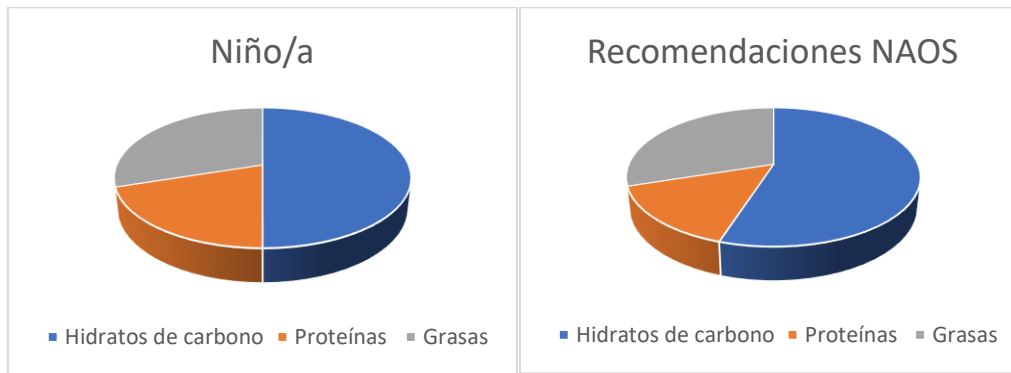
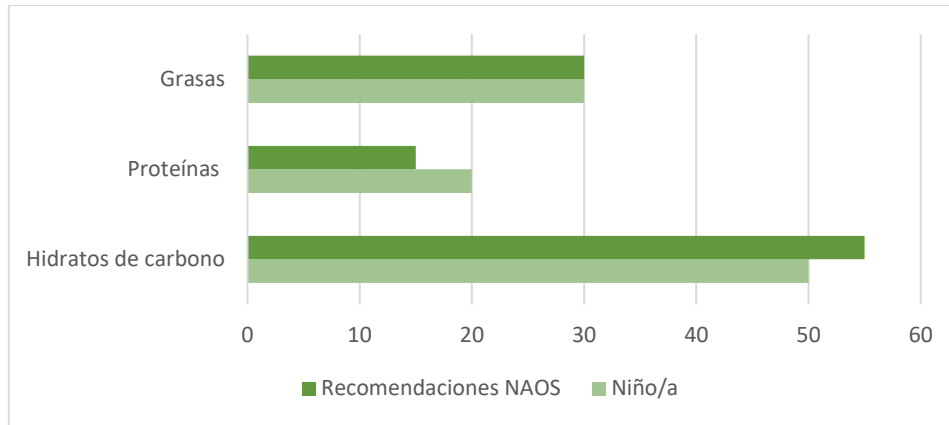


Gráfico 3. Porcentaje del aporte calórico de los macronutrientes.



Propuestas de mejora:

Para efectuar el análisis, hemos realizado una valoración cualitativa de la ingesta de los 7 días previos a la consulta y su grado de adecuación a las recomendaciones de la Estrategia NAOS.

La frecuencia de ingesta de verduras/hortalizas y legumbres es muy escasa en comparación con las recomendaciones para este grupo de edad. Aunque somos conscientes de que las verduras son un grupo de alimentos con mala aceptación en la población infantil su inclusión como guarniciones o como acompañamiento en muchos platos podría incrementar su frecuencia de consumo. La ingesta de carne es elevada y la de pescado muy escasa respecto a las recomendaciones de la Estrategia NAOS. En el apartado de las frutas no se establece un consumo máximo pero sí un consumo mínimo de ≥ 3 raciones/día, es decir, ≥ 14 raciones a la semana.

Se adjuntan las recomendaciones de la Estrategia NAOS por si son de utilidad en un futuro....