

“DISEÑO, VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA UTILIDAD DE UN ATLAS FOTOGRAFICO”

Sequeira María, Wallingre Silvia

Facultad de Bioquímica y Cs. Biológicas UNL

Área: Ciencias de la Salud

Sub-Área: Nutrición

Grupo: X

Palabras clave: atlas fotográfico, valoración, utilidad

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la calidad nutricional de los alimentos ingeridos ha disminuido y los tamaños de las porciones alimentarias han aumentado de forma significativa generando un incremento en la ingesta y deficiencias nutricionales.

Los individuos necesitan identificar y consumir alimentos en cantidades adecuadas a sus necesidades energéticas, ya que, al ser conscientes de la cantidad consumida, pueden ser capaces de regular mejor la ingesta de calorías y el peso corporal.

Sin embargo, en el campo de la nutrición existe una extensa dificultad para determinar la porción alimentaria realmente consumida por los individuos. En la mayoría de los casos, estos no prestan atención a las cantidades de alimentos consumidos, e incluso si lo hacen, el acto de recordar las mismas durante una encuesta dietética es una tarea compleja. En este contexto, un atlas fotográfico de porciones alimentarias podría constituir una excelente herramienta para la descripción y estimación de la ingesta alimentaria.

OBJETIVOS

Diseñar, evaluar la utilidad y valorar cualitativamente un atlas fotográfico como ayuda visual en la descripción de las porciones de alimentos consumidas habitualmente.

METODOLOGÍA

Se diseñó un atlas fotográfico de porciones alimentarias que incluyó 38 alimentos organizados en seis grupos, según lo establecido en las Nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Una vez finalizado el diseño, se realizó la valoración por expertos que contó con la participación de 15 Lic. en Nutrición, a las cuales se les aplicaron dos cuestionarios. En uno de éstos se les solicitó una apreciación acerca de la agrupación de los alimentos, el tamaño de las porciones y el tamaño y color de las fotografías, a fin de valorar el diseño del atlas. En tanto, en el otro cuestionario se les pidió una apreciación acerca de la

Proyecto: PEEE “Alimentación saludable vs Malnutrición”

Director del proyecto: Dra. Contini, Ma. del Carmen

Director: Lic. Mellano, Antonella

Co-director: Lic. Henaín Yamile

atractividad y la comprensión del atlas, y la calidad y representatividad de las imágenes, con el objeto de valorar dichos atributos.

De forma paralela, a un grupo de 50 personas no expertas se le aplicó en simultáneo un cuestionario de frecuencia alimentaria semi-cuantitativo y el atlas fotográfico, con la finalidad de que el encuestado conozca el instrumento y lo utilice para describir la porción de cada alimento consumida habitualmente. Finalmente, cada participante respondió dos cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas, uno referido a la atractividad y la representatividad de las imágenes, y otro a la utilidad del atlas fotográfico.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos evidenciaron que para la mayoría de los expertos la agrupación de los alimentos, el tamaño y color de las fotografías fueron adecuados y que la gama de tamaños elegida fue representativa de las porciones habitualmente consumidas. También refirieron que la calidad de las fotografías fue muy buena y que el manejo de la herramienta no les resultó confuso. Asimismo, expertos y no expertos coincidieron en que el instrumento elaborado fue atractivo y que las imágenes fueron representativas de los alimentos más consumidos y de su forma habitual de consumo.

Por último, los datos recolectados mostraron que para el 92% de los no expertos, el atlas fotográfico resultó útil para describir las porciones consumidas habitualmente.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos de la investigación apoyan el uso de un atlas fotográfico de porciones de alimentos como ayuda visual en la cuantificación de la alimentación habitual de la población. Se prevé la publicación del atlas para habilitar el acceso a una herramienta práctica, confiable y culturalmente específica, que facilitará la estimación de la ingesta de alimentos. Además, es un instrumento que favorece la educación alimentaria nutricional y promueve el conocimiento e implementación de prácticas dietéticas saludables.

BIBLIOGRAFÍA

Hernández P., Bernal J., Morón M. y col., 2015. Desarrollo de un atlas fotográfico de porciones de alimentos venezolanos. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 19 (2): 68 - 76.

Ministerio de Salud, 2016. Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). Buenos Aires. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000817Cnt-201604GuiaAlimentariacompletaweb.pdf>.

Román Tobar K., 2014. Estandarización de porciones en la comunidad de Naranjillo- Gonzánama, Loja, primer semestre 2014. [Tesis de Grado]. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de Enfermería, Carrera de Nutrición Humana.

*XXI Encuentro de Jóvenes Investigadores
de la Universidad Nacional del Litoral
3 y 4 de Octubre de 2017*

Proyecto: PEEE "Alimentación saludable vs Malnutrición"
Director del proyecto: Dra. Contini, Ma. del Carmen
Director: Lic. Mellano, Antonella
Co-director: Lic. Henaín Yamile