

## HISTORIAS DIETÉTICAS: UNA OCASIÓN PARA APRENDER A RELACIONARSE CON EL PACIENTE

*María del Carmen García Parrilla*

*María Lourdes Morales Gómez*

*Ana María Troncoso González*

Departamento de Bioquímica, Bromatología,  
Toxicología y Medicina Legal.  
Facultad de Farmacia

### RESUMEN

La experiencia docente llevada a cabo ha permitido a los alumnos conocer los distintos tipos de historias dietéticas así como las dificultades que entraña realizar cada uno de ellos. Las historias son una herramienta muy útil en la terapia de ciertas enfermedades siempre y cuando sean realizadas correctamente. Durante la realización de esta práctica los alumnos han podido reflexionar, además, sobre sus hábitos alimentarios y ha servido para poner de manifiesto sus carencias y desviaciones de la dieta equilibrada.

### ABSTRACT

The teaching experience was designed to show the students the different types of dietary history there are and the difficulties linked to each type. Dietary history are a very useful tool in the treatment of many diseases when they are well done. Besides, during this practice students could think about their own dietary customs and it has also been useful to pinpoint their lacks and deviations from the balanced diet.

### INTRODUCCIÓN

El modelo de atención primaria que se va a implantar en un futuro próximo tanto los enfermeros como los farmacéuticos tendrán ciertas atribuciones en la detección de enfermedades cuyo tratamiento es dietético y en el correspondiente control y seguimiento de las mismas que se realizará en los centros de salud.

En las asignaturas de *Bromatología* de cuarto curso de la licenciatura de Farmacia y *Nutrición y Dietética* de segundo curso de la diplomatura de enfermería se enseñan los conceptos teóricos referentes a: nutrientes y alimentos, dieta equilibrada, alimentación en los distintos

períodos de la vida, dieta en la enfermedad.... Pero además de adquirir los conceptos teórico es necesario que los alumnos conozcan cómo se deben recabar los datos de cada individuo para su posterior interpretación. Por ello, es fundamental que los alumnos aprendan a realizar una historia dietética de modo correcto. Esta actividad se ha planteado como una nueva actividad docente con el objetivo de que los alumnos aprendan a relacionarse y a realizar cuestionarios, a que comprendan las dificultades de conseguir la información adecuada de los pacientes y a ponderar la misma. Igualmente, se pretende que repasen los conceptos teóricos evalúen sus propios hábitos alimentarios.

Para detectar un mal hábito alimentario como posible causa de una patología, la historia dietética es una herramienta fundamental, ya que consisten en la pormenorización sistemática de los alimentos ingeridos durante un intervalo de tiempo. La historia dietética constituye uno de los aspectos más difíciles de la valoración nutricional, aunque aporta información muy útil. Realizar una buena historia dietética es una tarea no exenta de dificultades ya que depende de muchos factores de diversa índole. Además de los puramente dietéticos hay que considerar la influencia de los factores psicológicos, sociológicos y económicos. Existen diversos modelos de historia dietética que se enumeran a continuación:

1. *Recuerdo de 24 horas*: Relación de alimentos ingeridos el día anterior.
2. *Patrón semanal*: Anotación de la comida ingerida a lo largo del día durante un período de una semana.
3. *Cuestionario de frecuencias*: Análisis de la ingesta de alimentos o grupos de alimentos de forma diaria, semanal o mensual. Esta información puede ayudar a completar el recuerdo de 24 horas y a clarificar el patrón de consumo real. Las preguntas cruzadas con listas de compras o menús semanales ayudan a completar esta información.
4. *Cuestionario selectivo y de factores asociados*: Datos de ingestión de alimentos seleccionados e información complementaria sobre aspectos económicos, actividad física, factores étnicos y/o culturales, estilo de vida y patrones de alimentación, apetito actitud ante los alimentos.

En general, es aconsejable realizar al menos dos de estos métodos con objeto de detectar posibles lagunas y errores y estimar de forma más precisa la ingesta dietética. En nuestro caso se ha realizado un cuestionario selectivo de frecuencias y una encuesta de 24 horas. Los cuestionarios de frecuencia de consumo se han utilizado en diversos estudios epidemiológicos analizando la relación dieta-salud y en los programas de educación nutricional. Ofrecen la ventaja de ser un método sencillo, rápido y económico.

## MATERIAL Y MÉTODO

La actividad ha sido de carácter obligatorio y se ha evaluado mediante un cuadernillo suficientemente cumplimentado para que pudiera ser comprobado y calificado el trabajo desarrollado que se muestra a continuación; como el resto de la materia impartida en la asignatura era susceptible de ser preguntada en el examen final.

Las instrucciones para llevar a cabo las historias se dieron en clase. A los alumnos se les repartió un cuestionario dietético que cumplimentaron en horas extra escolares. El propio alumnado se encargó de supervisar la contestación de los cuadernillos. Este aspecto de la actividad era de carácter voluntario y así se valoró en la calificación final.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El año pasado llevamos a cabo una experiencia similar; no obstante difería en la metodología empleada ya que en esta ocasión han sido los alumnos los que han evaluado el trabajo de sus compañeros y a diferencia del año anterior que evaluaba el profesor. Como ya manifestamos entonces, los participantes en la actividad se sintieron examinados y en lugar de dar realmente sus datos, parecía que sus respuestas se ajustaban a las pautas dietéticas enseñadas en teoría. Este año, sin embargo, sentirse entrevistado por un compañero suyo les hace sentirse más relajados y admitir ciertos comportamientos dietéticos no del todo ortodoxos.

Otra diferencia importante metodológicamente consiste en aplicar el carácter obligatorio a la actividad, a diferencia del año pasado que era voluntario aunque sirviera para mejorar la calificación final. Este año sólo ha sido voluntario para los alumnos coordinadores de la misma y parece que la obligatoriedad ha tenido como resultado una mayor seriedad en su realización.

En cuanto a la realización de la práctica en sí, la mayor dificultad encontrada por el alumnado consistió en conocer exactamente el peso de la ración de alimento ingerido, pues aunque algunos como el vaso de leche estén estandarizados la gran mayoría puede variar considerablemente. Además, es tedioso pesar absolutamente todo lo ingerido, especialmente en el caso de las comidas fuera del hogar en las que resulta impensable. Como en el resto de los programas de educación nutricional este ha sido el punto más dificultoso de la elaboración de las encuestas.

La actividad sí que ha resultado satisfactoria desde la perspectiva de educación nutricional ya que ha servido para concienciarlos aún más de la necesidad de tener buenos hábitos alimentarios así como reflexión de los que habitualmente practican. Los resultados de las encuestas se muestran a continuación.

Los lácteos se encuentran representados en la dieta adecuadamente por leche, yogures y quesos consumiéndose en su mayoría productos enteros.

Del grupo de hidratos de carbono cabe destacar un consumo de pasta adecuado y se observa una restricción de la ingesta de pan. Por otra parte, el consumo de hidratos de carbono simples es excesivo porque aunque apenas toman azúcar refinado aisladamente, una amplia mayoría consume refrescos, golosinas y dulces con lo que se consigue un aporte elevado de los mismos. Además hay que considerar un nada despreciable consumo de bollería y pastelería industrial por una gran parte de los encuestados.

Con respecto al consumo de alcohol, destaca que el consumo de estos se produce fundamentalmente en el fin de semana, siendo el de destilados el mayoritario frente a cerveza y vinos.

Con respecto al consumo de frutas y verduras se constatan los resultados obtenidos el año pasado. Es decir, un consumo deficiente en la mayoría de los casos, y como el año anterior, el aporte de frutas es mejor que el de verduras, resultando en conjunto una deficiente representación de alimentos de origen vegetal, a favor del consumo de alimentos de origen animal, y que carnes, pescados y huevos son relativamente abundantes en la alimentación.

En resumen, la actividad ha resultado muy provechosa porque los alumnos han aprendido a evaluar los hábitos alimentarios y a recabar los datos necesarios para la elaboración de una historia dietética.

## BIBLIOGRAFÍA

- MARTÍNEZ, J.A. (1998) *Fundamentos teórico-prácticos de Nutrición y Dietética*. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana.
- NATIONAL RESEARCH COUNCIL (1989) *Recommended Dietary allowances*, 10th edition. Washington D.C., National Academy Press.
- VARELA, G. (1993). *La alimentación de los españoles en Nutrición y Dietética. Aspectos Sanitarios*. Madrid, Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.