

# Manual del encuestador para la aplicación del «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF» y «24 horas recordatorio método multipasos, en entrevista virtual»

Wilma B. Freire • Philippe Belmont • Elisa Jiménez

## Introducción

Este manual fue elaborado para la capacitación de encuestadores que tendrá a cargo la aplicación de dos cuestionarios, en su respectivo formato electrónico el «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF» y «24 horas recordatorio método multipasos».

## Aspectos a considerar por el encuestador

El primer aspecto a considerar es el comportamiento del entrevistador durante la entrevista. Este debe tener presente que, durante el contacto con el entrevistado, su comportamiento influenciará el comportamiento del entrevistado y la forma como responda a las preguntas formuladas. Por ello, es indispensable tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.

**Privacidad y lugar.** Al inicio de la entrevista, hay que solicitar al entrevistado que no estén presente terceras personas y en lo posible, que pueda estar aislado mientras dura la entrevista, al cerrar la habitación en donde se encuentre y así evitar ruidos o posibles interferencias.

- Debe aclarar que la entrevista tomará aproximadamente 40 minutos, con dos cuestionarios.
- Se iniciará explicando la información que se recolectará en los dos cuestionarios y la duración de cada uno. El primero podría durar ente 5 y 10 minutos y el segundo, aproximadamente 35 minutos. Se le explicará que se utilizará como material de apoyo un «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas» para que el encuestado pueda identificar el alimento, el plato o la bebida que más se parezca al que consumió el día anterior.

**Actitud del encuestador.** Al momento de la entrevista, el encuestador deberá aplicar las siguientes recomendaciones.

- Ser cordial. Al inicio el entrevistador debe saludar y explicar el objetivo de la entrevista. Debe hablar con soltura, utilizando un lenguaje claro, adecuado y pausado.



- Ser respetuoso. Siempre debe mostrar respeto por el entrevistado y dirigirse a ella o a él, mirando a los ojos en un diálogo horizontal con el entrevistador. La aplicación de las encuestas debe parecer a una conversación normal.
- Ser observador. Debe ser observador y anotar cualquier situación que influya en el desarrollo de la entrevista y en la recolección de datos.
- Ser examinador. Debe examinar con detalle la información suministrada por el informante. No debe asumir que sabe las respuestas. Siempre debe investigar, con el auxilio del «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».
- Ser neutral. Debe ser neutral al momento de realizar las preguntas para indagar los aspectos relacionados con el consumo de alimentos.

El entrevistador nunca debe influir en las repuestas al formular las preguntas. No debe mencionar el nombre de posibles alimentos consumidos, pues esto puede inducir al entrevistado a alterar la respuesta, con el fin de quedar bien con el entrevistador.

Por ejemplo, nunca debe preguntar de esta forma: «¿Le puso azúcar al café?» o «¿Usó aceite de girasol para freír el huevo revuelto?».

- Ser discreto. En todo momento de la entrevista, el entrevistador debe tener mucha discreción y evitar expresiones orales, faciales o corporales al observar el tipo y cantidad de alimentos preparados y consumidos por el entrevistado.

Por ejemplo, no debe mostrar expresiones de malestar cuando deba repetir las preguntas porque el entrevistado no comprende. No es apropiado tomar una actitud de sorpresa por la cantidad de algún alimento que se utilice o por el tamaño de porción servida o consumida.

- Ser paciente. Debe ser paciente, por lo que no debe preguntar y hablar sin parar. Las pausas permitirán que el entrevistado piense y sienta más confianza.
- Ser ingenioso. Debe ser creativo para poder obtener la información necesaria de los pesos de los alimentos utilizados en las preparaciones y de las porciones servidas y consumidas. Para esto, debe adaptarse a las condiciones en las que se da la entrevista, a la disponibilidad de alimentos con que cuente el entrevistado y, a los ejemplos que puede utilizar del «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas», para estimar las porciones y los volúmenes consumidos e identificar el tipo y el tamaño de utensilios.
- Ser minucioso. No debe satisfacerse con respuestas rápidas y menos aún con respuestas superficiales. Debe indagar profundamente acerca de los tamaños de las porciones indicadas por el entrevistado, los volúmenes y los pesos de los productos seleccionados en el «Manual fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».

La responsabilidad del encuestador es conseguir datos confiables y veraces, al completar la información en forma comprensible durante la misma entrevista.

## Primer momento de contacto con el entrevistado. Antes de la entrevista

El primer contacto tiene por objetivo hacer un primer acercamiento para invitarlo a participar en el estudio en calidad de encuestado. Al usuario se le explicará en qué consiste su participación y el tiempo que le tomará la entrevista. Se le explicará también, que la entrevista será virtual y que se efectuará vía Zoom, para lo cual se le entregará un enlace que se activará el día y hora de la entrevista. Se le informará sobre el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas», que se utilizará como material de apoyo para precisar sus respuestas.

Si se acepta participar se fijará el día y la hora en que se realizará la entrevista.

## Capacitación del entrevistador

Para la aplicación de las herramientas «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF» y «24 horas recordatorio método multipasos», los entrevistadores deberán ser capacitados y estandarizados previamente en la aplicación de los dos cuestionarios. Esta capacitación es esencial para reducir los errores y los sesgos en la recolección de los datos y la variabilidad en los datos registrados.

Si el número necesario de entrevistadores es más de dos, se recomienda preseleccionar por lo menos tres para la selección final de los dos mejores después de la capacitación y, para tener una personal adicional en el caso de que se tenga que reemplazar uno de los encuestadores, si deja de participar en la encuesta.

Además de capacitar a los encuestadores en la forma de realizar la entrevista, registrar los datos, verificar el registro y guardar la información recolectada, el primer paso de la capacitación debe lograr que los encuestadores dominen la clasificación NOVA y aprendan a identificar los alimentos de acuerdo con el grado de procesamiento. Con el manejo de la clasificación NOVA, los encuestadores podrán asignar el producto reportado a la categoría que corresponda. Para tal efecto, se recomienda utilizar la lista de «Alimentos, preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA» (1).

Para esta capacitación también se recomienda utilizar estudios realizados en Brasil sobre el sistema NOVA (2, 3) y la tabla de composición de alimentos para Ecuador, la cual fue actualizada para este estudio (4).

La sesión de capacitación para identificar a los alimentos, de acuerdo con el grado de procesamiento debe ser teórico y práctica, y se recomienda que se realice luego de la capacitación general al encuestador. Para esta capacitación, debe considerarse que, si bien la clasificación NOVA es sencilla de entenderla, su aplicación requiere de práctica en la interpretación de la etiqueta del producto, su composición nutricional y los ingredien-

tes utilizados para su producción. También el encuestador debe estar en capacidad de identificar en el mercado local productos que tienen la apariencia de ser elaborados con alimentos frescos, pero que, al ser producidos por la industria, contienen ingredientes que solo se utilizan al nivel industrial para mejorar el color, la apariencia el sabor, etcétera. En este caso, estos productos son ultraprocesados.

Al final de la capacitación, los encuestadores deberán estar familiarizados con las preparaciones que habitualmente consume la población y que pueden ser evaluadas con la ayuda del «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas» en su apariencia, consistencia y porciones. Con ello, el encuestador ayudará al entrevistado a recordar los alimentos consumidos el día anterior.

Por su parte, al final de la capacitación, los entrevistadores deberán estar en capacidad de reconocer y ayudar a reconocer al entrevistado los diferentes alimentos, de acuerdo con la clasificación NOVA de cuatro grupos (1-3).

## Aplicación del cuestionario electrónico

Las dos encuestas se presentan en un mismo cuestionario, conformado de cuatro partes:

- «Formulario de consentimiento informado»;
- «Identificación del encuestado»;
- «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF»;
- «24 horas recordatorio método multipasos».

En este documento, se presentan los cuestionarios en formato Word. Para su aplicación electrónica, hay que traducirlo a un *software* de fácil uso, como fue empleado en el estudio de Ecuador, que fue en el programa Kobo Open Data Kit (5).

### Consentimiento informado

Llegada la fecha y la hora pactada para la entrevista, se contactará al entrevistado. Antes de aplicar el primer cuestionario, se le solicitará que lea el «Formulario de consentimiento informado», el mismo que debe haber sido aprobado por un comité de ética en la investigación (IRB por sus siglas en inglés) cuando el estudio, en sí, haya sido aprobado. El texto de este documento puede variar según los requisitos del comité específico y conforme al modo de aplicación (virtual o presencial). De igual forma, la manera de registrar el acuerdo o desacuerdo de participar puede variar. Al concluir la lectura se solicitará el consentimiento para participar en el estudio. Si se acepta participar, enseguida se procederá con la encuesta.

A continuación, se le explicará al encuestado que durante la entrevista se aplicarán dos cuestionarios, los tiempos que tomará el responder cada uno y la importancia de que la respuesta sea lo más precisa posible, al considerar la pregunta que se le ha formulado. Se le informará que el primer cuestionario tomará entre 5 y 10 minutos y el segundo, aproximadamente 35 minutos.

Se le informará que el propósito de este estudio es identificar los alimentos que consume durante el día anterior e identificar cuáles de estos son ultraprocesados y cuáles no

lo son: además, que el consumo se refiere a lo que haya consumido el día anterior desde el momento que se despertó hasta el momento que se fue a la cama. Se le pedirá que sus respuestas sean lo más precisas posible, al considerar la pregunta que se le ha hecho.

Finalmente, se le informará que, durante la entrevista, se utilizará un material de apoyo que se presentará en un «Manual fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas», que consiste en un juego de fotos de diferentes productos que se mostrará al entrevistado cuando reporte lo que consumió el día anterior a la entrevista, para que le ayude a reportar con mayor precisión el tamaño, volumen, o cantidad del producto que haya consumido el día anterior.

## Identificación del entrevistado

Una vez completado el «Formulario de consentimiento informado» y, tras haber brindado las explicaciones antes indicadas, se procederá a la primera parte de la entrevista, que es la identificación del entrevistado. Se registra su número telefónico, la edad en años, meses y días; sexo, y nivel de educación (primaria, secundaria o superior). A continuación, se procede a registrar la fecha de la entrevista y el día de la semana en que se efectuó la misma.

Tabla 1. Ficha de identificación para el entrevistado

<b>Identificación del entrevistado</b>							
Número telefónico:							
Edad (fecha de nacimiento) (aaaa-mm-dd):							
Sexo:	Femenino			Masculino			
Educación:	Primaria						
	Secundaria						
	Universitaria o superior						
Fecha de la encuesta (aaaa-mm-dd):							
Día del cual se recolectó la información de dieta:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

## Aplicación del «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF»

Después de completar la «Identificación del encuestado», se procederá a la entrevista con el «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF». Se le recuerda al entrevistado que la aplicación de este cuestionario tomará aproximadamente 10 minutos y no exige ningún nivel de escolaridad del entrevistado, ni mucha memoria. Se indicará que esta es una lista rápida que se refiere a lo que consumió el día anterior, desde el momento que se despertó hasta el momento en que el entrevistado se fue a la cama.

**Nota para el entrevistador:** La lista de los grupos y subgrupos reflejan el tipo de cada producto consumido. Por lo tanto, de no constar el alimento que indica el entrevistado en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas», se registrará la respuesta en la subcategoría de NOVA que más se parezca. Se asume que un producto ultraprocesados que no consta en la lista del cuestionario corresponde a la misma categoría de aquel que está en la lista y cuya similitud es evidente.

El cuestionario registra el consumo de las 27 subcategorías en tres grupos: (a) bebidas que consumió el día anterior con ocho subcategorías, (b) alimentos que consumió como parte de las comidas habituales (con 12 subcategorías) y (c) *snacks* que se consumieron en cualquier momento del día anterior (con 7 subcategorías).

Al realizar la entrevista con el «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF», debe seguir el orden de las tres categorías de productos, asegurándose que las respuestas sean lo más precisas posible. De ser necesario, debe ayudarse con el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».

Tabla 2. «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF»

Tómese unos minutos para recordar todos los alimentos y bebidas que consumió ayer, desde que se levantó hasta que se fue a dormir			
	Vea esta lista de bebidas y marque todos los que comió ayer	Vea esta lista de alimentos y marque todos los que comió ayer	Vea esta lista de <i>snacks</i> y marque todos los que comió ayer
Marcar los alimentos que consumió ayer	1. Gaseosas, refresco, normal o <i>light</i>	1. Salchicha, chorizo, salchipapas, hamburguesas o <i>nuggets</i>	1. Papas de funda o galletas saladas o cualquier otro tipo de <i>snacks</i> salados en funda con nombre
	2. Bebidas o gelatinas sabor a fruta o preparadas a partir de mezcla en polvo	2. Carnes sazonadas y precocidas	2. Galletas dulces con o sin relleno
	3. Bebidas sabor a frutas embotelladas o Tetra Pak	3. Jamón, salami o mortadela	3. Barritas de cereales
	4. Bebidas de chocolate en botella o Tetra Pak	4. Menestra enlatada	4. Pastel industrial, no casero o <i>muffin</i> , <i>cake</i> de marca o mezcla en polvo para <i>pancake</i> o tortas
	5. Bebidas de te o café en botella o Tetra Pak a partir de mezcla en polvo	5. Pan de molde o pan industrial	5. Helado polito o similar no casero ni artesanal
	6. Cualquier tipo de yogur con sabor incluidos yogures líquidos	6. Margarina	6. Tabletas de chocolates, bombones caramelos y chicles
	7. Leche de sabores	7. Mayonesa, ketchup o mostaza	7. Cereales de desayuno empaquetados
	8. Leche en polvo	8. Salsa en botella para ensaladas	No comió ayer ninguno de estos alimentos de esta lista
	No tome ayer ninguna de las bebidas de esta lista	9. Papas fritas congeladas o de restaurante de comida rápida	
		10. Humitas, quimbolitos, panes de yuca, muchines, empanadas de verde, bonitísimas precocidas o congeladas	
	11. Pizza congelada o de un restaurante de comida rápida		
	12. Fideos o tallarines o sopas en polvo instantáneos		
	No comió ayer ninguno de los alimentos de esta lista		

Una vez concluida la aplicación de este cuestionario, se agradece al entrevistado y se le solicita permanecer en línea (cuando la entrevista es en forma virtual) para seguir con el cuestionario «24 horas recordatorio método multipasos».

### Aplicación del cuestionario «24 horas recordatorio método multipasos»

El cuestionario «24 horas recordatorio método multipasos» se aplicará una vez concluida la aplicación del «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF». El propósito de este cuestionario es validar el «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF» en la pobla-

ción, objeto de estudio, en la estimación de la contribución de calorías de los ultraprocesados en la dieta de la población investigada.

La aplicación del cuestionario «24 horas recordatorio método multipasos» durará aproximadamente 35 minutos y permitirá recolectar información del consumo de alimentos el día anterior en el mismo periodo de tiempo, esto es desde el momento que se levanta hasta el momento que se acuesta. El entrevistado debe contar con absoluta libertad para reportar todo lo que comió, independiente del momento o lugar donde comió.

Tabla 3. «24 horas recordatorio método multipasos»

Dígame todo lo que comió y bebió ayer, desde el momento que se levantó hasta el momento que se acostó. (Deje que el entrevistado hable de todos los alimentos y bebidas consumidos. No interrumpa. Después de que termine pídale que defina, tipo de cocción empleado por cada alimento. Ejemplo: asado, frito, cocinado, entre otros).	Tipo de cocción	Tiempo de comida	Lugar donde comió comida	Unidad según Atlas	Cantidad consumida	Qué tipo de alimento	Marca del producto	Después de la encuesta categorizar según NOVA
	asado, frito, cocido	1. ad	1. dentro del hogar	gramos (g)	Porciones	Light		1. mínimamente procesado
		2. d	2. oficina					
		3. mm	3. tienda de barrio	mililitros (ml)		No-light		2. ingredientes culinarios
		4. a	4. restaurante					
		5. mt	5. venta ambulante	código de Atlas		No aplica		3. procesados
		6. m	6. restaurante de comida rápida					
		7. dm						
<b>Multipasos</b>								
1	2	3.1	3.2	4.1	4.2	5.2	5.3	5.4

## Método de multipasos

Para reducir al máximo la subestimación inherente al método «24 horas recordatorio método multipasos», el entrevistador guiará la entrevista utilizando el método *pasos múltiples* que implica la aplicación de la entrevista en 5 pasos. Estos son reiterativos y todos se complementan entre sí para captar con la mayor precisión el consumo de alimentos del entrevistado.

Para brindar a una mayor confiabilidad de los datos, durante la entrevista, se compartirá con el encuestado el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas». Esta herramienta se utilizará para que el entrevistado pueda escoger la foto que corresponda al producto que consumió en cuanto al tamaño de la porción y apariencia del producto consumido.

Si en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas» no existe un producto igual al que consumió se le pedirá que escoja una foto del producto que más se parezca al que consumió.

Para la validación del instrumento realizado en Quito, se adaptó método multipasos (6) en función de las prácticas alimentarias de la población a ser entrevistada, luego de un preensayo con 10 personas.

## Aspectos para considerar en la aplicación de los cinco multipasos

Al proceder a aplicar los 5 pasos el encuestador debe tener en cuenta los siguientes objetivos de cada paso.

### PASO 1. Lista rápida

#### Objetivos:

- Enlistar, sin interrupción, todos los alimentos consumidos entre la primera y última comida del día anterior.
- Registrar los alimentos que reporta el entrevistado. Se inicia con la siguiente pregunta.

«Señora o señor: Le vamos a preguntar sobre lo que usted comió el día de ayer (día de la semana). Por favor, dígame todo lo que comió y bebió desde que se despertó en la mañana hasta que se fue a dormir en la noche».

En este paso, se debe anotar todo lo que el participante recuerde y en el orden que lo recuerde. Muchas personas van a recordar los alimentos en orden cronológico (tiempos de comida), pero con frecuencia se recuerdan las bebidas fuera de orden o se omiten en muchos casos.

Cuando haya terminado de registrar todo lo que la persona entrevistada le indicó que comió y bebió, vaya al paso 2.

El entrevistado debe sentir que tiene toda la libertad para decir de corrido y sin interrupciones todo lo que recuerde acerca de lo que comió el día anterior.  
**Si no hay interrupciones, la persona recuerda mejor.**

### PASO 2. Lista de alimentos omitidos

#### Objetivo:

- Enlistar el tipo de cocción al que fue sometido el alimento.

Se regresa al inicio de la lista y se obtiene la información de los alimentos que con frecuencia se olvidan. Se pregunta cómo se preparó el alimento. Frito, en sopa, o empaquetado, etcétera.

«Además de lo que ya mencionó, ¿ayer usted bebió o comió algo más?».

Debe mencionar como guía las siguientes categorías de alimentos: preparaciones en casa (mínimamente procesadas como, tortilla de huevo), procesadas como fruta en jugo envasada (NOVA grupo 3, enlatados) o ultraprocesados (listo para el consumo NOVA grupo 4).

Tabla 4. Guía de categorías de alimentos

	NOVA			
	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
Otras bebidas	Jugos de fruta preparados en casa, yogur natural, morocho, coladas, batidos, avena, tapioca, agua aromática, rosero, champús, colada morada, agua de coco, café, chocolate (preparación con agua o leche), cócteles sin alcohol. Gaseosas.			Jugos embotellados, bebidas con sabor a fruta, bebida de chocolate, té, café de lata botella o Tetra Pak preparada a partir de polvo, cualquier tipo de yogur con sabor.
Dulces	Azúcar, miel de abeja, miel de panela, chocolate casero, helados de agua, espumilla, helados de crema (tipo Salcedo), helados de paila, dulce de leche, arropo, dulce de guayaba, colaciones, melcochas, suspiros, aplanchados, nogadas, chupetes, caramelos, chicles, tostado de dulce (caca de perro), garrapiñada (maní dulce), entre otros, preparados en casa.		Galletas, <i>snacks</i> dulces, barritas de cereales, helados tipo pingüino, tabletas o barras de chocolate o cereales de desayuno azucarados	
Postres	Pristiños, arroz de leche, fruta en almibar, higos con queso, flan, natilla, buñuelos, pasteles, entre otros.			Gelatina, postres congelados o semicongelados, listos para servir, galletas para hornear, galletas amor, oreo.
Salsas y aderezos		Aceite y otros, aderezos naturales.		Vinagretas envasadas, salsa china, salsa de soya, vinagre, ají, mostaza, mayonesa, salsa de tomate, pasta de tomate, cubitos de caldos deshidratados.
Frituras	Todo tipo de empanadas, bolones, tortillas, patacones, chifles, yucas, frituras industrializadas (papas fritas, cachitos, doritos, nachos, cueritos y similares), emborrajados, muchines, corviche, entre otros.		<b>Si están empaquetadas:</b> Todo tipo de empanadas, bolones, tortillas, patacones, chifles, yucas, frituras industrializadas (papas fritas, cachitos, doritos, nachos, cueritos y similares), emborrajados, muchines, corviche, entre otros.	
Alimentos de ventas ambulantes	Vísceras asadas (tripa mishqui), pinchos, maduro con queso, choclo asado.			Comida rápida (salchipapas, <i>hot dog</i> , papas fritas, hamburguesas, papipollo, pizza), jamón, salami, empanadas, entre otros.
Bocaditos tradicionales preparados en casa	Tamales, humitas, quimbolitos, chigüiles, pan de yuca, entre otros.			
Bocaditos tradicionales industrializados				Tamales, humitas, quimbolitos, chigüiles, pan de yuca, entre otros.
Frutas naturales	Pera, manzana, durazno, arándanos.			
Frutas en lata			Duraznos, cerezas, cóctel de frutas.	
Verduras	Lechuga, tomate, acelga, apio.			
Panes y galletas	Panes no industrializados.			Panes de producción industrial.

### PASO 3. Tiempo y lugar de comida

#### Objetivo:

- Registrar el tiempo de comida cuando se sirvió el alimento y el lugar donde comió.

Este paso tiene dos partes: 3.1 y 3.2.

Se regresa al inicio de la lista y se obtiene la hora y el nombre del lugar en que cada alimento o preparación fue consumido. En este paso se da un orden cronológico a los alimentos por tiempo de comida.

**Paso 3.1.** Se empieza por el inicio de la lista. Se pregunta en qué momento del día consumió cada alimento, utilizando los siguientes códigos: 1 antes del desayuno (ad), 2 desayuno (d), 3 media mañana (mm), 4 almuerzo (a), 5 media tarde (mt), 6 Merienda (m), 7 después de la merienda (dm).

**Paso 3.2** Se pregunta por el lugar donde consumió cada alimento y se registra la respuesta: 1 hogar (1hog), 2 oficina (2ofc), 3 tienda (3Tie), 4 restaurante (rst), 5. En la calle Vendedor ambulante (Vam), 6 restaurante de comida rápida (RCR), vendedor ambulante un es un lugar, 7 vehículo.

Las bebidas y lo que fue consumido entre comidas, posiblemente estén fuera de orden, especialmente los alimentos que el encuestado olvidó. (Paso 2). Por tal motivo, se deberá regresar al principio de la lista y preguntar dos cosas claves: el tipo y tiempo de comida.

Se inicia con la siguiente frase.

«Ahora vamos a ordenar los alimentos y las bebidas de acuerdo con los tiempos de comida (3.1. Luego le voy a preguntar el lugar donde consumió cada alimento o preparación (Columna 3.2)».

### PASO 4. Cantidad consumida

#### Objetivo:

- Registrar la(s) porción(es) y unidad de medida del producto consumido y registrado en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».

Se regresa al inicio de la lista y se realiza una descripción detallada de cada alimento o preparación reportada, la cantidad consumida de cada alimento reportado. Se repasa cada ocasión y tiempos de comidas. Se pregunta si los alimentos fueron consumidos en casa o fuera. Es en este momento, y no antes, cuando se anotan las cantidades y demás detalles, con la ayuda del «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas»,

**Paso 4.1.** Registrar la unidad reportada en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas» identificado como el consumido.

**Paso 4.2.** Registrar las porciones consumidas del alimento seleccionado en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».

## PASO 5. Con este paso se registra tres tipos de información

### Objetivo:

- Registrar si el empaque del producto reporta si es light o no, la marca y la ubicación de acuerdo con la clasificación NOVA.

**Paso 5.1.** Se regresa al inicio de la lista y se obtiene información que el entrevistado pueda recordar. Al usar la ayuda memoria, puede existir información valiosa en el lugar de consumo: vehículo, mientras hacía compras, cocinaba o limpiaba.

**Paso 5.2.** Registra si el producto es empaquetado y si tiene o no un registro que determine si el producto es o no *light*.

**Paso 5.3.** Registrar la marca del producto. Se le pregunta si sabe que marca tiene el producto.

**Paso 5.4.** Al finalizar el encuestador asigna al producto el número que le corresponde de acuerdo con la clasificación NOVA: 1, 2, 3, o 4.

Antes de concluir con la entrevista, se hará una revisión paso por paso para ver si el entrevistado recuerda algo que no reportó.

## Aspectos para considerar en la aplicación de «24 horas recordatorio método multipasos»

### Definiciones

**Tamaño de Porción:** Se define como la cantidad del alimento que el encuestado reporta haber consumido, al seleccionar la foto en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».

Para recolectar esta información se acudirá al «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas». En el caso de que el atlas no tenga el alimento se procederá a utilizar el código del alimento que más se parezca al reportado por el entrevistado, como consumido, y se registra su código.

**Obtención de pesos y medidas:** Para estimar adecuadamente la cantidad de alimentos consumidos se debe utilizarse el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas».

El peso o volumen de los alimentos deben reportarse según los códigos que se muestran en el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas», en el que se observa que la mayoría de los alimentos tiene 3 o 4 alternativas de porciones por alimento, sea en gramos o mililitros.

Es imprescindible que el entrevistador use frecuentemente el «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas». Si en el atlas no está el alimento con el código de medida, se escogerá el alimento que más se parezca al que debe registrarse. Por ejemplo, si el atlas tiene la imagen en cuatro porciones de una sopa de cebada, pero lo que se

quiere registrar es una sopa de quinua que no está en el atlas, se procederá a registrar la medida de la sopa de cebada.

Para ello, el encuestado debe poder clasificar los alimentos como carnes, cereales, leguminosas, verduras, lácteos, etcétera.

## Método de obtención del peso o medida de los diferentes alimentos, ingredientes o preparaciones

Para obtener el peso o volumen de los diferentes alimentos, o preparaciones proceda de la siguiente forma.

**Líquidos.** Se le mostrará al entrevistado el envase del atlas para que escoja la foto del envase que más refleja el volumen que consumió.

**Grasas untables (mantequilla, margarina, mantequilla de maní, mantequilla de ajonjolí, queso crema).** Para estimar la cantidad consumida, se le mostrará al entrevistado la página correspondiente del atlas, en donde están las imágenes del untable como la mantequilla y se le pide que describa la cantidad de la imagen que más refleja haber consumido y se anota el código reportado.

Este mismo procedimiento se puede utilizar para mermeladas, Nutella y otros productos untables.

**Panes, roscas, pasteles.** Solicite al entrevistado que utilice el atlas y seleccione el tamaño que más se parece al ítem que consumió. Asegúrese que el entrevistado escoja sea el producto mínimamente procesado o el industrializado.

De ser necesario, se puede repreguntar para asegurarse a que grupo de NOVA el producto reportado pertenece.

**Frutas.** Al utilizar el atlas se pide al entrevistado que escoja la imagen de la fruta que más se parece a la cantidad o unidad que consumió.

**Verduras.** Al utilizar el atlas se pide al entrevistado que escoja la imagen de la verdura que más se parece a la cantidad que consumió.

**Tubérculos.** Al utilizar el atlas se pide al entrevistado que escoja la imagen del tubérculo que más se parece a la cantidad que consumió

**Quesos.** Al utilizar el atlas se pide que seleccione la foto del tipo y tamaño más aproximado.

**Carnes.** Al utilizar el atlas, se le solicita al entrevistado que seleccione la imagen de la carne que mejor refleja lo que consumió. Se debe registrar si la carne es marinada o no. Si la consumió carne marinada, se la ubica en el grupo 4 de NOVA.

**Bola de helado.** Se estima el tamaño y el grosor de la porción utilizando el atlas y se indaga si el producto es industrial o casero.

**Galletas.** Se le pide que seleccione el tamaño de porción por unidad. Se pregunta si las galletas son industrializadas o preparadas en casa, al mismo tiempo que se utiliza el atlas.

**Bocaditos (*snacks*).** Si los *snacks* son preparados en casa o en pequeños negocios, el tamaño de porción se estimará de acuerdo con la cantidad que el entrevistado indique que ha consumido. Si son ultraprocesados se identifica como tal y se registra la cantidad que se consumió.

**Granos (fréjol, lenteja, garbanzo, arveja).** Se estima el tamaño por porción consumido con el atlas. Se indaga si el producto fue preparado en casa o restaurante casero o en un restaurante de cadena.

**Cereales:** arroz o arrocillo. Se estima el tamaño por porción consumido utilizando el atlas.

**Huevos.** Se estima el tamaño del huevo y las unidades consumidas, con la ayuda del atlas.

**Sopas.** Se estima el tamaño y tipo de sopa por porción consumida con base al atlas.

**Pastas.** Se estima el tamaño o volumen por porción consumida a partir del atlas.

**Platos mixtos.** Son aquellas preparaciones que para su elaboración requieren varios ingredientes sólidos, por ejemplo: arroz relleno, ensaladas, tortilla de atún, entre otros. Para estimar el tamaño o el volumen de la porción, se le pide al entrevistado que señale en el atlas la cantidad del producto consumido.

**Azúcar.** Se solicite al entrevistado que indique la cantidad de azúcar consumida de acuerdo con el atlas.

**Embutidos.** Se solicite al entrevistado mencione la cantidad de embutidos que consumió de acuerdo a los gráficos del atlas.

## Material y equipo necesarios para la capacitación, el trabajo de campo y la recolección de información

Se requiere que los siguientes archivos estén instalados en las computadoras o las tabletas de los encuestadores:

- «Cuestionario electrónico»;
- «Atlas fotográfico de alimentos y bebidas estandarizadas»;
- «Hoja auxiliar»;
- «Rastreador NOVA 27 categorías de UPF»;
- «24 horas recordatorio método multipasos» para entrevista vía Zoom.



## Referencias

- (1) Freire WB, Belmont Guerrón P, Jiménez E, Román D, Burgos E. Lista de alimentos, preparaciones y bebidas que se consumen en Ecuador según la clasificación NOVA 2017. *Bitácora Académica USFQ*. 2017; 5: 1-126. Disponible en: <http://bitacora.usfq.edu.ec>
- (2) Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada MLC, Rauber F, Khandpur N, Cediel G, Neri D, Martinez-Steele E, Baraldi LG, Jaime PC. Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*. 2019; 22(5), 936-941.
- (3) dos Santos Costa C, Rocha de Faria F, Tiemann Gabe K, Fleury Sattamini I, Khandpur N, Marrocos Leite FH, Martínez Steele E, da Costa Louzada ML, Bertazzi Levy R, Monteiro CA. Escore Nova de consumo de alimentos ultraprocesados: descrição e avaliação de desempenho no Brasil. *Revista Saude Publica*. 2021; 55, 13. Disponible en: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055003588>
- (4) Ramírez-Luzuriaga MJ, Silva-Jaramillo KM, Belmont P, Freire WB. Tabla de composición de alimentos para Ecuador: Compilación del equipo técnico de la ENSANUT-ECU 2012. 2014. Quito: Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
- (5) Hartung C, Lerer A, Anokwa Y, Tseng C, Brunette W, Borriello G. Open data kit: tools to build information services for developing regions. *CTD*. 2010 Dec; 13-15. Disponible en: <http://www.nixdell.com/classes/Tech-for-the-underserved/Hartung.pdf>
- (6) Lois Steinfeldt L, Anand J, Murayi T. Food reporting patterns in the USDA. Automated multiple-pass method. *Procedia Food Sciences*. 2013; 2, 145-156.