

# Índice de calidad de la dieta

Salmerón Campos, Rosa María

2022-09-12

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5887>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Índice de calidad de la Dieta

**\*MNC. Rosa María Salmerón Campos**

Si bien la Real Academia Española define dieta como el “régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber”, también la define como el “conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento”; esta última coincide con la reportada en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación: “dieta es el conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día, y constituye la unidad de la alimentación”. Además, agrega que la dieta correcta es aquella “que cumple con las siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada”. Por lo tanto, cuando se quiere evaluar la calidad de la dieta, justo habría que analizar si lo que estamos consumiendo en el día a día cumple con dichas características.

Realizar esta evaluación no es tarea sencilla. Para lograrlo se han desarrollado una serie de escalas o instrumentos llamados índices de calidad de la dieta cuyo objetivo es evaluar los patrones dietéticos de los individuos, a través de una serie de preguntas y otorgando una puntuación que determinará finalmente la calidad de la dieta.

De acuerdo con Gil y colaboradores, “los indicadores o índices de calidad de la dieta son algoritmos destinados a evaluar la calidad global de la dieta y categorizar a los individuos en función de si su patrón de alimentación es más o menos saludable. Dentro de estos índices se distinguen tres categorías principales: a) basados en nutrientes; b) basados en alimentos o grupos de alimentos; y c) índices combinados. A estos últimos pertenecen la mayoría de los índices, los cuales incluyen además una medida de adecuación de la dieta a las recomendaciones dietéticas, una medida del consumo moderado y un balance general de ingesta de macronutrientes”.

El desarrollo de dichos instrumentos puede estar basado en la adherencia en mayor o menor medida a un patrón de dieta, a unas recomendaciones dietéticas o a guías dietéticas de países. Los elementos que comúnmente integran son: la cuantificación de la ingesta de grupos de alimentos, alimentos, nutrientes; valoran factores relacionados con los estilos de

vida y/o determinan niveles de marcadores en muestras biológicas, con la finalidad de asociar estos elementos con el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

Los índices de calidad de dieta más aplicados y validados por científicos son: el indicador de alimentación saludable (Healthy Eating Index, HEI), el índice de calidad de la dieta (Diet Quality Index, DQI), el indicador de dieta saludable (Healthy Diet Indicator, HDI) y la puntuación de dieta mediterránea (Mediterranean Diet Score, MDS). A partir de ellos, se han desarrollado adaptaciones a poblaciones o grupos específicos, por ejemplo, traducciones y/o transculturizaciones.

Cuando los indicadores están basados en nutrimentos suelen incluir elementos para evaluar la ingesta de grasa total, ácidos grasos saturados, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados y la proporción existente entre ellos; también elementos para evaluar la ingesta de colesterol, contenido y calidad de las proteínas, hidratos de carbono tanto complejos como mono y disacáridos, fibra dietética y consumo de sodio.

Si los indicadores están basados en grupos de alimentos, entonces estarán integrados por componentes como el consumo de frutas y verduras; el consumo de leguminosas o menestras, frutos secos y semillas. También el consumo de carne y de productos cárnicos, especialmente carnes rojas y procesadas, carnes de ave y leche y productos lácteos. Cabe destacar que, dependiendo el índice del que se trate, serán los grupos de alimentos contemplados en la evaluación.

Actualmente no existe un índice específico para evaluar la calidad de la dieta en México. No obstante, si queremos evaluar la calidad de nuestra dieta, podríamos empezar por preguntarnos si aquello que consumimos cumple con las 6 características de la dieta correcta, expuestas en la NOM-043 y mencionadas anteriormente. También, podríamos contrastar nuestra ingesta contra el patrón de “Dieta de la Milpa”.

Debido a que la alimentación tendría que ir en conjunto con estilos de vida saludables, hay otros índices que, además de evaluar la calidad de la dieta, también contemplan aspectos como la actividad física, las horas de sueño y calidad de vida.

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

**CÍRCULO DE ESCRITORES**

**IBERO**

PUEBLA®

CAMPO ESTRATÉGICO DE ACCIÓN EN MODELOS Y POLÍTICAS EDUCATIVAS

Sus comentarios son bienvenidos.