

INDICE	Página
I. INTRODUCCIÓN.	
1. Justificación e interés del trabajo.	3
2. Situación actual del consumo alimentario en España.	6
2.1. Perfil de la ingesta de energía y nutrientes.	6
2.2. Perfil medio de consumo de alimentos.	9
2.3. Grupos de población.	11
2.4. Objetivos nutricionales para la población española.	12
3. Papel de la alimentación en la salud y en la enfermedad.	16
3.1. Dieta y enfermedades cardiovasculares.	17
3.2. Dieta y cáncer.	21
3.3. Obesidad y diabetes.	24
3.4. Dieta y caries.	25
3.5. Osteoporosis.	27
3.6. Anemia y bocio.	29
3.7. Carencias vitamínicas y de minerales.	31
3.8. Dieta y estrés.	34
3.9. Anorexia y bulimia.	36
4. Educación nutricional, importancia en la promoción de la salud.	37
4.1. Factores que influyen en la conducta alimentaria.	38
4.1.2. Factores biológicos.	39
4.1.3. Factores que afectan a grupos sociales.	40
4.1.4. Factores individuales.	41
4.2. Estrategias de educación nutricional.	44

	Página
4.3. Restauración colectiva.	50
4.3.1. Alimentación saludable en la restauración colectiva.	51
4.3.2. Comedores en el medio laboral.	52
5. Evaluación del estado nutricional de poblaciones.	54
5.1. Historia clínica.	55
5.2. Análisis del consumo de alimentos.	55
5.3. Exploración física.	57
5.4. Exploración antropométrica.	59
5.5. Evaluación de la actividad física.	66
5.6. Indicadores bioquímicos del estado nutricional.	66
5.7. Indicadores inmunológicos del estado nutricional.	71
5.8. Otros.	72
6. Encuestas alimentarias.	72
6.1. Finalidad e interés de los estudios de consumo alimentario.	72
6.2. Métodos de evaluación del consumo alimentario.	74
6.3. Fuentes de error en los estudios de consumo alimentario.	81
6.4. Precisión de los métodos de estudio de consumo alimentario.	86
6.5. Evaluación de la adecuación de la ingesta.	87
II. OBJETIVOS Y PLAN DE TRABAJO.	
1. Objetivos.	91
1.1. Objetivo general.	91
1.2. Objetivos específicos.	91
2. Plan de trabajo.	92

	Página
III. MATERIALES Y MÉTODOS.	
1. Valoración de los hábitos alimentarios.	97
1.1. Diseño del cuestionario.	97
1.2. Validación y estudio piloto.	98
2. Evaluación del estado nutricional.	100
2.1. Selección de la muestra.	100
2.2. Recogida de datos sobre la ingesta : métodos de recogida y conversión de alimentos en nutrientes.	103
2.3. Recogida de datos antropométricos : instrumental, métodos y expresión de los resultados.	108
2.3.1. Instrumental.	108
2.3.2. Métodos.	112
2.4. Recogida de datos bioquímicos : métodos analíticos y expresión de los resultados.	116
3. Valoración de menús: métodos de recogida de datos y conversión de alimentos a nutrientes: soporte informático.	117
3.1. Muestra.	117
3.2. Métodos.	118
4. Tratamiento estadístico de los datos.	120
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	
1. Características generales de los hábitos y costumbres alimentarias.	123
1.1. Selección de la muestra.	123
1.2. Encuesta de hábitos y costumbres alimentarias de PAS/PDI.	124
1.3. Hábitos y costumbres alimentarias de los alumnos de la U.P.V.	139

	Página
1.4. Discusión sobre la encuesta de hábitos de consumo alimentario.	150
1.4.1. Discusión del método.	150
1.4.2. Discusión de los resultados.	153
2. Valoración de la ingesta.	155
2.1. Descripción de la muestra real de los colectivos de estudio.	155
2.2. Valoración de la ingesta de PAS/PDI.	156
2.2.1. Consumo de energía y nutrientes. Distribución porcentual de los nutrientes.	157
2.2.2. Fuentes alimentarias de energía y nutrientes.	179
2.3. Valoración de la ingesta de alumnos.	184
2.3.1. Consumo de energía y nutrientes. Distribución porcentual de los nutrientes.	184
2.4. Discusión sobre la valoración de la ingesta.	194
2.4.1. Discusión del método.	194
2.4.2. Discusión de los resultados.	196
3. Antropometría.	200
3.1. Indicadores antropométricos para el PAS/PDI.	200
3.2. Indicadores antropométricos alumnos.	222
3.3. Evaluación bioquímica del estado nutricional.	230
3.4. Discusión sobre el estado nutricional según los diferentes indicadores antropométricos.	235
3.4.1. Discusión de los métodos.	235
3.4.2. Discusión de resultados.	236
4. Valoración de los menús de los comedores de la UPV.	237
4.1. Tamaño muestra.	238
4.2. Valoración de la calidad nutricional.	238
4.3. Discusión de la valoración de los menús de comedores universitarios en la UPV.	249

	Página
4.3.1. Discusión del método.	249
4.3.2. Discusión de los resultados.	249
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.	
1. Conclusiones.	253
2. Recomendaciones.	257
VI. BIBLIOGRAFÍA.	259
VII. ANEXOS.	281