

Nutrizione  
Le soluzioni DS Dietosystem

Food Frequency

nutrizione

## La Disamina della Abitudini Alimentari

Food Frequency Dietosystem è il software che permette la disamina qualitativa delle abitudini alimentari.

Food Frequency analizza in ordine di frequenza giornaliera e settimana:

- I singoli ingredienti
- Le ricette
- Le categorie merceologiche alimentari
- I sottogruppi di alimenti

Food Frequency è importante nello studio retro prospettivo dell'abitudine alimentare e nella disamina degli alimenti correlabili al rischio di malattia, o al disturbo comportamentale.

In breve rappresenta l'indagine essenziale per la stesura dei regimi dietetici correttivi

## Il Target

Aprire nuovi orizzonti di lavoro, potendolo impiegare nella routine ambulatoriale non solo sul singolo soggetto, ma anche nello studio dell'alimentazione collettiva. FFQ è lo strumento per le consulenze nutrizionali alle comunità, quali scuole, industrie, asili, centri fitness e beauty farms.

## La Fotografia oggettiva dell'alimentazione

E' evidente che l'Utente giunge ad esplorare dettagliatamente non solo gli alimenti in generale, ma anche le ricette usualmente presenti sulla tavola. Ne consegue la rapida interpretazione del costume alimentare: il soggetto mangia poco? Mangia tanto? Che cosa gradisce? Come ripartisce i suoi pasti nella giornata? Qual' è la ricetta preferita?

## Food Frequency, il monitoring alimentare

Nel monitoraggio individuale le analisi si accodano di volta in volta, cioè di dieta in dieta. E' questa una funzione essenziale nello studio delle modificazioni del costume alimentare.

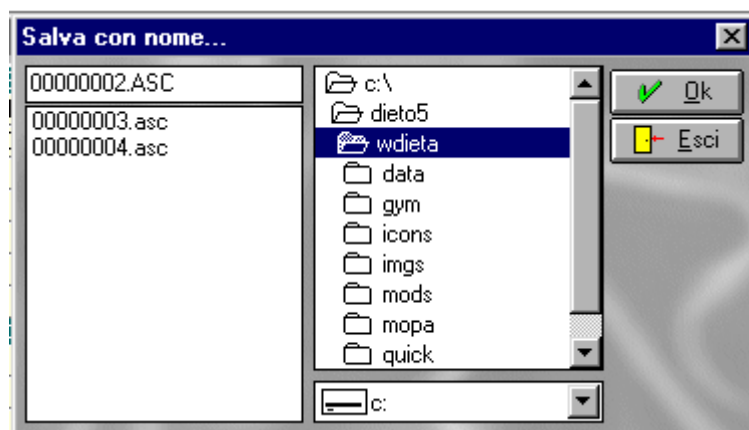
## Le Funzioni

Si accede al software Food Frequency attraverso la Terapia Alimentare Dietosystem.

Il tasto "ESPORTA" presente in preelaborazione a video è possibile salvare in una directory personale i menu costruiti.

I file esportati vengono usualmente denominati come ASC.

Tali file potranno essere analizzati secondo le procedure di un foglio elettronico, quale Excel, o possono essere letti dal "**Modulo FFQ**", modulo Food Frequency, importandoli attraverso la voce "**Strumenti**" della Terapia Alimentare



### **Come Interpretare il Modulo Food Frequency**

Coexistono nel modulo FFQ tre opzioni, definite rispettivamente con le sigle **ING, CM, GRP**

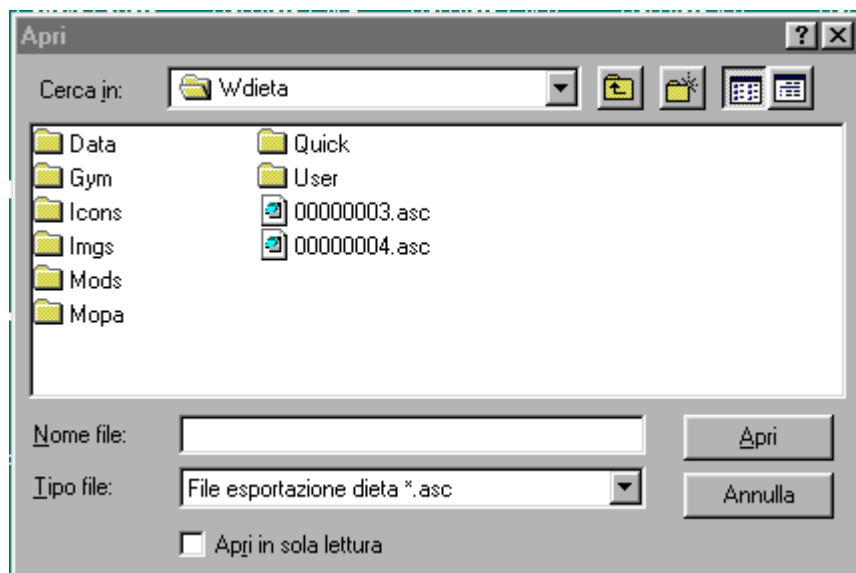
Per ognuno di questi archivi è possibile ottenere un tabulato con in ordinata il listato degli ingredienti, categorie merceologiche, ricette, gruppi e sottogruppi, mentre in ascissa -in sequenza - il numero globale di unità di consumo, i giorni della settimana con il numero che identifica il consumo giornaliero, la frequenza di consumo rapportata alla settimana e, infine, la porzione media assunta nei giorni di consumo.

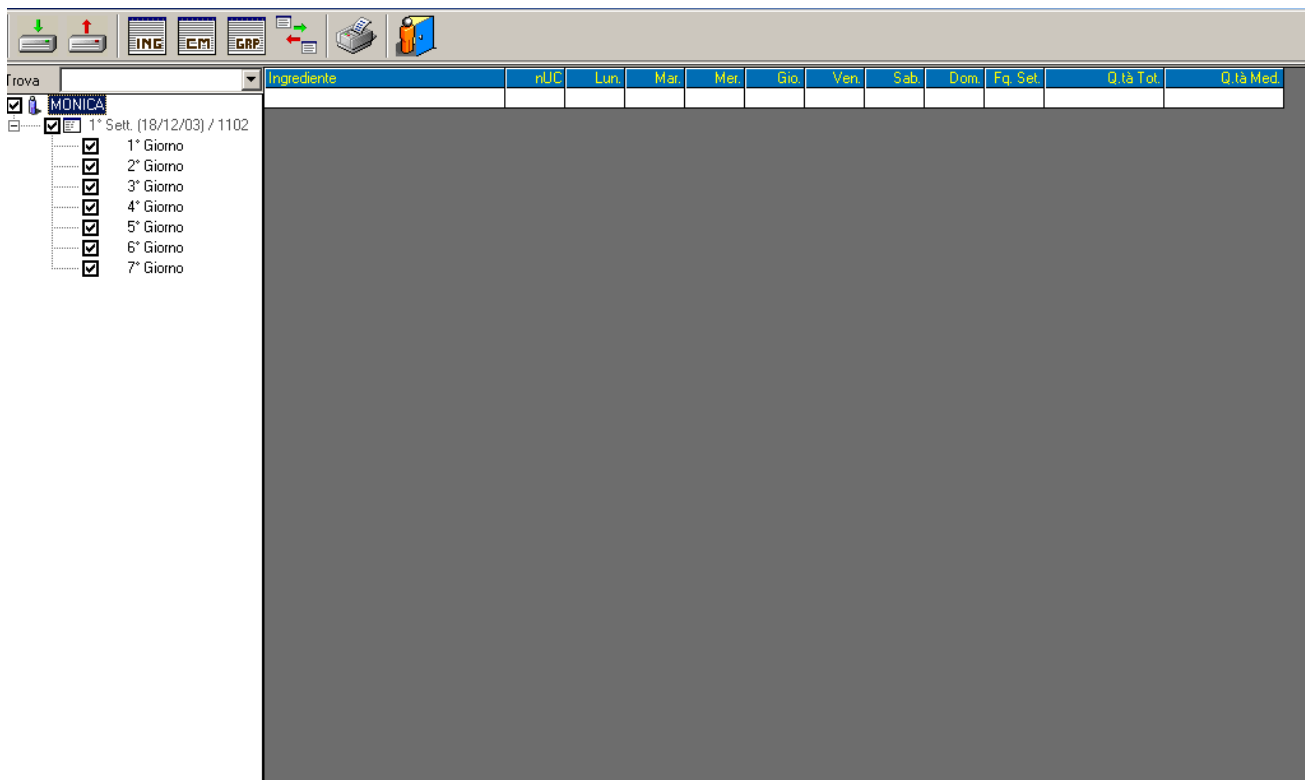
Si ricorda che nel monitoraggio individuale i tre archivi si accodano di volta in volta, cioè di dieta in dieta, ponendosi sotto i precedenti tabulati di FFQ per paziente. E' questa una funzione essenziale nello studio delle modificazioni del costume alimentare: con una breve consultazione si può vedere il risultato della compliance dietetica, conducendo un'analisi che va dalla categoria merceologica, alla ricetta, al singolo ingrediente.

## Importa da Estrazione Dieta



Funzione necessaria per l'importazione dei file-menu salvati, in preelaborazione a video; per poi procedere alla disamina delle abitudini alimentari del paziente in esame.





L'immagine qui sopra riportata mostra la colonna a sinistra con i pazienti numerati con codice progressivo già importati con la funzione (Importa da Estrazione Dieta – prima icona)

In alto in ascissa vengono riportati i seguenti campi di studio:

- Ingredienti
- Ugdc = unità globale di consumo
- I giorni della settimana
- Freq.= frequenza settimanale
- Q.tà Tot.= quantità totale dell'ingrediente assunto nella settimana
- Q.tà Med= quantità media assunta nei giorni di consumo

## Esporta Tabella



Funzione adibita all'esportazione dei file-menu in un foglio di Excel

Per poter accedere a questa funzione è necessario che l'Utente importi nel modulo FFQ i menu del

paziente attraverso la prima icona



Tale funzione di esportazione tabella è attiva per tutte e tre le opzioni di disamina alimentare: **ING**, **MC**, **GRP**

**Parametri Estrazione**

Selezione campi per esportazione

- Ingrediente**
- Ugdc
- Lun.
- Mar.
- Mer.
- Gio.
- Ven.
- Sab.
- Dom.
- Freq. Set.
- Q.tà Tot.
- Q.tà Med.

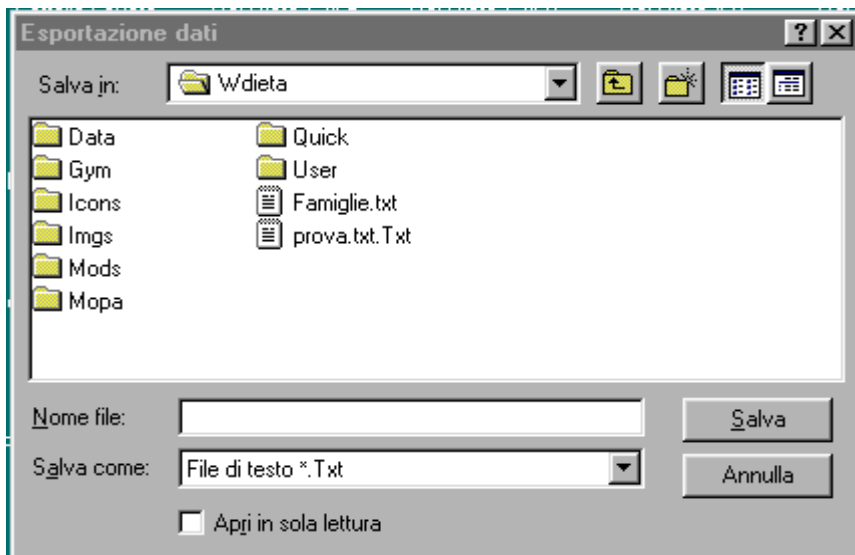
Seleziona tutti  
 Deseleziona tutti

**Parametri Estrazione**

Selezionare una campo se si desidera scegliere quali valori esportare.  
Non selezionare alcun campo per esportare l'intera tabella.

- Ingrediente**
- Ugdc
- Lun.
- Mar.
- Mer.
- Gio.
- Ven.
- Sab.
- Dom.
- Freq. Set.
- Q.tà Tot.
- Q.tà Med.

Tale funzione di esportazione può essere selettiva, in questo caso si scelgono i parametri dell'analisi cliccando a lato della voce desiderata e confermare il bottone "Continua"



In questa fase si salva, su una directory personale, l'esportazione dei campi precedentemente selezionati. Assicurarsi che il file nominato abbia l'estensione ASC, quindi salvare





### Visualizza per Descrizione Ingrediente

Funzione adibita all'analisi approfondita degli ingredienti assunti nell'arco della settimana.

Dopo aver selezionato il paziente e la settimana in esame, l'Utente dovrà semplicemente confermare con il mouse la terza icona **ING**.

Comparirà un tabulato con in ordinata il listato degli ingredienti in ordine alfabetico e in ascissa – in sequenza – il numero globale di unità di consumo, i giorni della settimana con il numero che identifica il consumo giornaliero dell'ingrediente, la frequenza di consumo rapportata alla settimana, la quantità totale assunta nella settimana e, infine, la porzione media assunta nei giorni di consumo.

E' evidente che con questa opzione l'Utente analizza il costume del soggetto a tavola, andando a identificare i cibi che caratterizzano l'alimentazione individuale

Si ricorda che nel monitoraggio individuale i tre archivi si accodano di volta in volta, cioè di dieta in dieta, ponendosi sotto i precedenti tabulati di FFQ per paziente. E' questa una funzione essenziale nello studio delle modificazioni del costume alimentare: con una breve consultazione si può vedere il risultato della compliance dietetica, conducendo un'analisi che va dalla categoria merceologica, alla ricetta, al singolo ingrediente.

## Visualizza per Categoria Merceologica



Food Frequency

Trova:  MONICA

1° Sett. (18/12/03) / 1102

1° Giorno  
2° Giorno  
3° Giorno  
4° Giorno  
5° Giorno  
6° Giorno  
7° Giorno

Cal Merc	nUC	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom	Fq Set	Q tà Tot	Q tà Med
Pane, grissini, crackers ed altri	19	2	3	2	3	3	3	3	1.00	726.00	38.21
Paste alimentari	2	0	0	0	1	0	1	0	0.29	140.00	70.00
Riso e semolati	3	0	1	0	0	1	0	1	0.43	210.00	70.00
Dolci	9	2	2	0	2	1	1	1	0.86	125.00	13.89
Oli e grassi	21	1	4	0	4	5	2	5	0.86	131.50	6.26
Spezie, aromi, preparati, conserve veg	17	5	2	0	6	2	1	1	0.86	437.00	25.71
Bevande analcoliche	15	1	3	2	2	2	2	3	1.00	400.00	26.67
Insaccati	1	1	0	0	0	0	0	0	0.14	70.00	70.00
Latte e derivati	6	1	1	0	1	1	1	1	0.86	680.00	113.33
Formaggi	3	0	0	0	2	0	1	0	0.29	135.00	45.00
Carni rosse	1	0	1	0	0	0	0	0	0.14	140.00	140.00
Carni bianche	2	0	0	1	0	1	0	0	0.29	250.00	125.00
Pesce	2	0	0	0	1	0	0	1	0.29	320.00	160.00
Frutta fresca	25	8	1	3	3	6	2	2	1.00	3076.00	123.04
Frutta conservata	2	0	0	0	1	0	0	1	0.29	28.00	14.00
Verdure e ortaggi	46	11	6	1	5	8	7	8	1.00	3471.50	75.47
Legumi	1	1	0	0	0	0	0	0	0.14	110.00	110.00
Uova e derivati	1	1	0	0	0	0	0	0	0.14	120.00	120.00
Piatti pronti, precucinati, fast food	1	0	0	1	0	0	0	0	0.14	250.00	250.00
Altri alimenti	7	1	1	1	1	0	2	1	0.86	940.00	134.29

Funzione adibita alla disamina delle unità merceologiche riscontrate nella dieta.

Dopo aver selezionato il paziente e la settimana in esame, l'Utente dovrà semplicemente confermare con il mouse la quarta icona **CM**.

Comparirà un tabulato con in ordinata il listato delle 24 categorie merceologiche e in ascissa – in sequenza – il numero globale di unità merceologiche riscontrate nella dieta, i giorni della settimana contrassegnati dal numero che identifica il consumo giornaliero, la frequenza di consumo rapportata alla settimana, la quantità totale assunta nella settimana e, infine, la porzione media assunta nei giorni di consumo.

E' evidente che con questa opzione l'Utente valuta la frequenza delle categorie merceologiche per conseguire una rapida interpretazione delle abitudini alimentari: il soggetto mangia poco? mangia tanto? e che cosa mangia? e come ripartisce i suoi pasti?

Si ricorda che nel monitoraggio individuale i tre archivi si accodano di volta in volta, cioè di dieta in dieta, ponendosi sotto i precedenti tabulati di FFQ per paziente. E' questa una funzione essenziale nello studio delle modificazioni del costume alimentare: con una breve consultazione si può vedere il risultato della compliance dietetica, conducendo un'analisi che va dalla categoria merceologica, alla ricetta, al singolo ingrediente.

## Visualizza ricetta, gruppo e sottogruppo



Food Frequency		Gruppo Alim	Sottogruppo Alim	Ricette	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
trova		BEVANDE 1 COLAZIONE	THE	THE AL LIMONE	0	1	1	1	0	1	0
MONICA		BEVANDE 1 COLAZIONE	LATTE	LATTE SCREMATO	0	0	0	0	1	0	0
1* Sett. (18/12/03) / 1102		BEVANDE 1 COLAZIONE	YOGURT	YOGURT SCREMATO AI CEREALI	0	0	0	1	0	0	0
1* Giorno		BEVANDE 1 COLAZIONE	YOGURT	YOGURT SCREMATO ALLA FRUTTA	1	1	0	0	0	1	0
2* Giorno		BEVANDE 1 COLAZIONE	SUCCHI/SPREMUTE	SPREMUTA D'ARANCIA	0	1	0	0	0	0	1
3* Giorno		BEVANDE 1 COLAZIONE	CAFFE'	CAFFE'	1	0	0	0	0	0	1
4* Giorno		ALIMENTI 1 COLAZIONE	BISCOTTI	BISCOTTI SECCHI	1	1	0	0	0	0	0
5* Giorno		ALIMENTI 1 COLAZIONE	FETTE BISCOTTATE	FETTE BISC AI 5 CEREALI	0	0	0	1	0	0	0
6* Giorno		ALIMENTI 1 COLAZIONE	FETTE BISCOTTATE	FETTE BISCOTTATE	0	0	1	0	0	1	0
7* Giorno		ALIMENTI 1 COLAZIONE	PANE	PANE DI FRUMENTO TOSTATO	0	0	0	0	0	0	1
		ALIMENTI 1 COLAZIONE	GALLETTE E FORMELLE	GALLETTE DI MAIS	0	0	0	0	0	1	0
		ALIMENTI 1 COLAZIONE	FIOCCHI DI CEREALI	CORN FLAKES	0	1	0	0	0	0	0
		ALIMENTI 1 COLAZIONE	FIOCCHI DI CEREALI	CORN FLAKES (senza grassi)	0	0	0	0	1	0	0
		PRIMI PIATTI	PASTA	SPAGHETTINI CON VERDURE	0	0	0	0	0	1	0
		PRIMI PIATTI	PASTA	RIGATONI ROSSI	0	0	0	1	0	0	0
		PRIMI PIATTI	RISO	RISOTTO AGLI ASPARAGI	0	0	0	0	0	0	1
		PRIMI PIATTI	RISO	RISOTTO AI FUNGHI	0	0	0	0	1	0	0
		PRIMI PIATTI	RISO	RISOTTO ALLA ZUCCA	0	1	0	0	0	0	0
		PRIMI PIATTI	ZUPPE,PASSATI E VELLUTATE	MINISTRONE AL PESTO	1	0	0	0	0	0	0
<b>Sottogruppo Alimentare</b>					<b>nUC</b>	<b>Freq Sett.</b>	<b>Q.tà Tot.</b>	<b>Q.tà Med.</b>			
MARMELL./MIELE/NUTELLA/SCIROPPI					6	0.86	35.00	5.83			
OLIO					2	0.29	0.00	0.00			
VERDURE/ORTAGGI SENZA OLIO					2	0.29	120.00	60.00			
VERDURE/ORTAGGI CON OLIO					2	0.29	100.00	50.00			
FRULLATI/SPREMUTE/CENTRIFUGATI					1	0.14	100.00	100.00			
MACEDONIA					2	0.29	80.00	40.00			
FRESCA					15	1.00	200.00	13.33			
PANE BIANCO					6	0.86	300.00	50.00			
CRACKERS E SIMILI					7	1.00	280.00	40.00			

Funzione adibita alla disamina delle ricette, gruppi e sottogruppi alimentari riscontrati nella dieta.

Dopo aver selezionato il paziente e la settimana in esame, l'Utente dovrà semplicemente confermare con il mouse la quinta icona **GRP**.

Comparirà un tabulato con in ordinata i gruppi di alimenti, i sottogruppi e le ricette riscontrate nella dieta; mentre in ascissa – in sequenza – il numero globale di unità di consumo riferite alla ricetta, i giorni della settimana con il numero che identifica il consumo giornaliero, la quantità totale assunta nella settimana e, infine, la porzione media assunta nei giorni di consumo.

Con questa opzione l'Utente può indagare all'interno della categoria alimentare per approfondire l'eventuale gruppo di alimenti prediletti: sono questi marker di un rischio patologico? Sono questi alimenti legati allo stile di vita?


Si ricorda che nel monitoraggio individuale i tre archivi si accodano di volta in volta, cioè di dieta in dieta, ponendosi sotto i precedenti tabulati di FFQ per paziente. E' questa una funzione essenziale nello studio delle modificazioni del costume alimentare: con una breve consultazione si può vedere il risultato della compliance dietetica, conducendo un'analisi che va dalla categoria merceologica, alla ricetta, al singolo ingrediente.

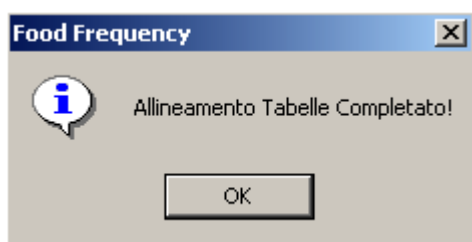
## Allineamento Archivi



Con questa nuova procedura dovrà essere utilizzata solo nel momento in cui viene aggiornato il software di Terapia Alimentare (es. distribuzione di una nuova versione) ma non quello di Food Frequency.

Essendo il Food Frequency un programma di gestione dei menu della Terapia Alimentare è necessario che gli archivi siano sempre allineati per poter analizzare correttamente le unità di consumo riscontrate nella dieta, riferite a ricette, a gruppi e sottogruppi di appartenenza.

La procedura è molto semplice, basterà cliccare sull'apposita icona  e il software procederà all'allineamento in automatico.



Confermare con OK per terminare la procedura.



D S M E D I C A

*a company of DS MEDIGROUP SPA*

20125 Milano - Viale Monza, 133

Tel 02 28172 200

Fax 02 28172 299

eMail: [dsmedica@dsmedigroup.com](mailto:dsmedica@dsmedigroup.com)

Web: [www.dsmedigroup.it/dsmedica](http://www.dsmedigroup.it/dsmedica)