



Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Cecilio Culebro Castellanos

TAREA: apuntes de clase 4 unidad

MATERIA: epidemiología 1

SEMESTRE: 2 GRUPO: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 28 de junio de 2020.

Epidemiología - 4 unidad

8/Junio

Valoración o evaluación del estado nutricional

La valoración nutricional puede ser definida como la interpretación de la información obtenida a partir de estudios antropométricos, alimentarios, bioquímicos y clínicos. Permite evaluar si la ingesta alimentaria del paciente cumple con las condiciones que caracterizan el régimen normal.

Tamizaje en la población; permite la identificación de los individuos con riesgo nutricional que requieren de un plan de acción determinado como por ejemplo seguimiento o valoración nutricional y tratamiento nutricional según corresponda para su pronta recuperación.

Medidas antropométricas: se basa en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlos con los valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico.

Las medidas antropométricas son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas.

Peso y talla: índice de masa corporal.

Índice de masa corporal: es un método utilizado para estimar la grasa corporal.

• VALORES NORMALES

Insuficiencia ponderal	< 18.5
normal	$18.5 - 24.9$
Sobrepeso	≥ 25.0
pre obesidad	$25.0 - 29.9$
Obesidad	≥ 30.0
0. Tipo 1	$30.0 - 34.9$
Tipo 2	$35.0 - 39.9$
Tipo 3	≥ 40

FORMULA: kg/m^2

Masa muscular: cálculo del perímetro muscular del brazo, mediante la determinación de la circunferencia con una cinta métrica y teniendo en cuenta el pliegue tricipital.

Evaluación clínica del estado nutricional. En caso de mala nutrición de la aparición de signos y por lo tanto será útil la valoración o exploración física.

El método de evaluación alimentaria da a conocer información cualitativa y cuantitativa sobre la ingesta dietética del individuo.

Otros sistemas de evaluación para parámetros inmunológicos. El estado nutricional afecta claramente al sistema inmunitario, por lo cual se pueden utilizar determinados parámetros para evaluar una situación nutricional disminuida.

Detecta enfermedades en las que el paciente tiene una apariencia saludable, pero realmente presenta una mala nutrición subclínica.
Clasificado en lactancia materna y vacunación.

Métodos de evaluación dietética

Son una herramienta fundamental de ingesta de alimentos de grupos poblacionales.

PRIORIDADES

Considerar las diferentes culturas, edades, formas de comunicación y capacidad cognitiva.
Identificación y minimización del sesgo y evaluación de métodos apropiados para estandarizar el tamaño de las porciones.

Métodos retrospectivos:
Recordatorio de 24 hrs
frecuencia de consumo
Historia dietética

Métodos prospectivos
Observación de consumo
registro por duplicado y registro de consumo de alimentos.

PASOS PARA LA EVALUACIÓN DIETÉTICA

registro del consumo, método selectivo
cálculo de ingesta, total de nutrientes
Cálculo de porcentaje de adecuación

ERRORES DE LOS ESTUDIOS

- No hay suficiente personal capacitado
- Omisión de algún ingrediente.
- falta de encareamiento de la preparación de alimentos o menús.
- Variabilidad de las porciones

• NUTRICIÓN EN SALUD PÚBLICA •

Según la OMS: la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición, (una dieta suficiente y equilibrada combinada con ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Mala NUTRICIÓN según la OMS:

Esta puede causar menor inmunidad, así aumentando la vulnerabilidad de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, reducir la productividad.

En salud pública

Es la actividad no asistencial que tiene como finalidad el estudio de los sistemas que hacen la atención en la nutrición humana en poblaciones o comunidades y su relación con el medio ambiente.



ACTIVIDADES:

Promoción, prevención, recuperación y rehabilitación

NUTRICIÓN COMUNITARIA

Conjunto de acciones integrales de nutrición y alimentación para ser impartidas en el contexto social y geográfico.

FUNCIONES

Identificar y evaluar los problemas nutricionales, diseñar, desarrollar, elaborar material educativo y asesorar y colaborar con instituciones de nutrición

PATRONES DIETÉTICOS

Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición en cuanto a la selección y consumo de alimentos.

NOM-SSA2-043-2002

Junio

ESTADO NUTRICIONAL, DETERMINANTES Y MÉTODOS PARA SU EVALUACIÓN

El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo.

Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.

Concepto

La evaluación nutricional se define como la medición de indicadores alimentarios y nutricionales relacionados con el estado de salud, para identificar la posible ocurrencia, naturaleza y extensión de las alteraciones del estado nutricional, las cuales pueden ir de la deficiencia a la toxicidad.

Factores determinantes del estado nutricional

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales representado por:

factores genéticos, físicos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos, y ambientales.

Alimentación: disponibilidad de alimentos, acceso a los alimentos, acceso a una buena cantidad.

Estado de salud: Estado fisiológico, estado de salud, utilización personal de los servicios de salud saneamiento eficaz del medio ambiente e higiene de las actividades domésticas.

Cuidados y nutrición: Capacidad de comunicación para cuidar y ayuda a los más vulnerables.

Factores del consumo de alimentos

Estado de salud
Cultura y hábitos alimentarios
Conocimientos de nutrición
disponibilidad de alimentos
Capacidad de compra
Influencia social
Publicidad
Hambre y apetito
Comodidad y tiempo
Estado de ánimo

Normas oficiales

La desnutrición según la OMS es la ingesta de calorías y nutrientes inferior a la necesaria.

Cuando valoramos a los niños, es para conocer a los niños y niñas con respecto a su alimentación.

NORMA OFICIAL MEXICANA 043-SSA2-2005

es de servicios básicos de salud. promoción y educación para la salud en materia alimentaria.

Comentamos que su propósito principal es establecer orientación alimentaria correcta y pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades de las personas.

Esta norma brinda conocimientos prácticos todo ello para evitar/eliminar la desnutrición.

Los programas: desayunos escolares, en menores de 5 años en riesgo, familias en desamparo, sujetos vulnerables.

Una buena alimentación debe cumplir las necesidades a lo largo de toda la vida, para ello es indispensable el consumo de frutas y verduras ya que tienen vitaminas y nutrientes necesarios.

15/JUNIO

Dieta correcta

Inocua: libre de microbios y contaminantes

Suficiente: cubre las necesidades

Variada: diversidad de alimentos

Adecuada: acorde a los gustos, cultura y economía.

Norma 047-SSA2-2015

Objetivo: brindar atención integral

Norma 008 — para el tratamiento en la
(de relación) ingesta
con 047)

Estrategia integral de asistencia social alimentaria

El objetivo de la atención alimentaria en menores de 5 años es contribuir a la seguridad alimentaria de los menores en riesgo mediante la entrega de apoyos mediados por programas.

La nutrición en salud pública hay que tomar en cuenta que es la ciencia que estudia la relación de la dieta y la salud. Además la epidemiología nutricional es el método científico para estudiar los determinantes alimentarios y de esta manera podemos organizar y diseñar intervenciones nutricionales efectivas.

Comentamos que la atención primaria es preventiva porque **EVITA** que aparezcan hábitos poco saludables, y también paliativa porque mejora las patologías.

Las necesidades nutricionales son para la obtención de energía para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Las dietas son aquellas maneras en la que seleccionamos y consumimos los alimentos.

Tarea sobre deficiencias de las vitaminas

8 / Junio

VITAMINAS DE FICIENCIAS

Liposolubles vitamina	Funciones	Síndromes por deficiencia
A Se encuentra en vegetales como zanahorias	Componente de los pigmentos visuales, mantenimiento de epitelios especializados y resistencia a las infecciones	Ceguera nocturna vulnerabilidad a infecciones Sobre todo al sarampión.
D huevo, pescado	Facilita la absorción intestinal de calcio y fósforo.	Raquitismo en los niños
E avocado y almendras	Antioxidante Principal: elimina los radicales libres	degeneración espino-cerebelosa
K col, espinacas brocoli y repollo	actúa como cofactor en la carboxilación hepática de procoagu- lantes: factores II, VII, IX, X y Protinas	diatesis hemorrágica.

Hidrosoluble

Vitamina	función	Síndrome por deficiencia
B₁ (Tiamina)	Como pirofosfato, es coenzima en las reacciones de descarboxilación	dano en el Sistema nervioso, debilidad, fatiga y beriberi.
B₂ (Riboflavina)	Es convertida a las coenzimas mononucleótido de flavina y dinucleótido. (enzimas del metabolismo)	lesiones en la piel (dermatitis)
Niacina B₃ Levadura de cerveza	participa en diversas reacciones oxidación-reducción (redox)	pelagra ongina dermatitis
Vitamina B₆ (Piridoxina) leche yogurth	Sus derivados actúan en el metabolismo intermedio. ayuda al desarrollo cerebral	Úlceras en la boca irritabilidad confusión y depresión.
B₁₂ (Cobalamina) Carne roja Pescado	Contribuye a la formación de glóbulos rojos	Cáncer de cuello uterino
C limón, naranja.	ayuda al sistema inmunitario reacciones redox y hidroxilación de colágeno	Escorbuto
Folato verduras y hortalizas	esencial para la transferencia de carbono y síntesis del ADN	anemia megaloblastica y defectos del tubo neural.
B₇ Biotina nueces	ayuda al mantenimiento del cabello	debilidad del cabello