



**Leo Dan De Jesús Marquez Albores**

**Profesor: Dr. Cecilio Culebro  
Castellanos**

**Nombre del trabajo: Ensayo  
“Valoración alimentaria”**

**Materia: epidemiologia 1**

**Semestre 2 Grupo: A**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de Junio del 2020**

En el presente trabajo vamos a conocer todo lo relacionado con la valoración nutricional ya que es muy importante en la epidemiología y para el aprendizaje como estudiante de medicina. La valoración nutricional es una evaluación esencial dentro de este período a fin de determinar el estado nutricional de la gestante, que nos permita determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar respecto a su estado nutricional, así como cuidar el crecimiento, la formación y el desarrollo del nuevo ser, más que nada la valoración nutricional nos va a servir para medir y calcular nuestro peso en cuenta acorde con nuestra estatura dando como resultado una cifra que indica si nos encontramos en rangos normales, en sobre peso, en peso bajo etc.

En este presente documento también damos a conocer la importancia que tiene la valoración nutricional dentro de la población ya que a través de ella podemos identificar a la población de riesgo que tiene riesgo de contraer enfermedades crónico-degenerativo como lo es diabetes, hipertensión, obesidad etc. El objetivo de la evaluación de la dieta y del estado nutricional es conocer las condiciones de alimentación individuales y detectar tanto la subnutrición como la sobrealimentación (sobrepeso y obesidad, colesterol, ácido úrico) en personas de riesgo. Se considera de suma importancia la valoración nutricional ya que a través de ella podemos ya que hacerlo correcta y adecuadamente) permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y terapéutico. Una VEN completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, incluyendo la valoración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal.

Es por eso que es importante saber hacer de manera adecuada los valores adecuados de nutrición que nos ayudaran a disminuir la mortalidad en adultos y personas inmunocomprometidas a contraer enfermedades crónicas ya que contribuye mucho la mala alimentación para obtención negativa de los resultados positivos a una excelente nutrición y la comprensión que se da al saber realizar de manera adecuada la valoración para ver en qué estado alimenticio se encuentra nuestro paciente y brindarle la atención y la información necesaria.

Me llama mucho la atención el tema de valoración alimentaria ya que en la salud pública es de suma importancia valorar el estado nutricional en el que nos encontramos con resultados que pueden o no ser favorables para nuestro organismo ya que tener los valores nutritivos dentro del rango normal nos ayudara a que diferentes partes de nuestro cuerpo funcione de la manera correcta, ya que de lo contrario, podrá desencadenar diferentes tipos de enfermedades que pueden comprometer la salud de la población en general, es por eso que en este ensayo remarco las principales medidas alimenticias que necesitamos conocer como estudiantes de medicina. Dentro de los valores alimenticios se encuentran:

El peso: es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con una balanza digital calibrada, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies, con el mínimo de ropa posible o con bata clínica, después de evacuar la vejiga y el recto. Se diferencia entre:

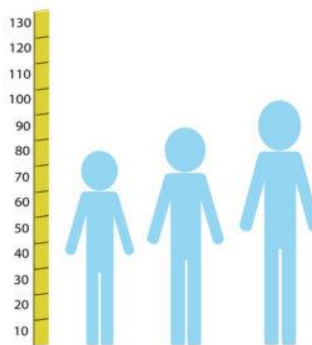


- Peso habitual: es el que usualmente tiene el individuo.
- Peso actual: es el que se determina en el momento de realizar la valoración.
- Peso ideal: se obtiene a partir de la talla y la complejión en tablas de referencia: Se dispone de distintas tablas. También puede calcularse con alguna de las numerosas ecuaciones que se han propuesto con dicho fin, considero que es de suma importancia la valoración del peso ya que a través de ella podemos darnos cuenta cuanto riesgo tenemos o si ya nos encontramos en nivel de obesidad que pueda causar serios problemas en nuestra salud como seres humanos.

La estatura es un parámetro muy importante ya que a través de ella vamos dando cuenta si nuestra estatura va acuerdo nuestro peso ya que además de eso también nos ayudara valorar el número de IMC (Índice de masa corporal) designa la altura de un individuo. Generalmente se expresa en centímetros y viene definida por factores genéticos y ambientales. La mujer llega a su estatura máxima a la edad de

los 15 años y el hombre más tarde, alrededor de los 20 años. La estatura puede verse alterada durante la infancia o la adolescencia por ciertas enfermedades como el gigantismo (crecimiento excesivo) o enanismo

El índice de masa corporal (IMC) es una relación que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. El IMC es uno de los indicadores del estado nutricional el cual es bastante confiable para la mayoría de las personas. Es un método económico y fácil de realizar. La OMS recomienda clasificar el estado nutricional en adolescentes menores de 19



años. Así, tenemos que para los niños y adolescentes de cinco a 19 años,  $< -2,00$  DE se considera desnutrido agudo; entre  $-2,00$  y  $+0,99$  (DE) se considera estado nutricional adecuado; de  $1,00$  a  $1,99$ , sobrepeso; y  $\geq 2,00$  DE, obesidad. Los niños están en crecimiento y el IMC debe ajustarse de acuerdo a la edad y sexo; de lo contrario, podrían obtenerse resultados sesgados toda persona con un IMC mayor de 25 se clasifica con sobrepeso y toda persona con un IMC mayor de 30 se considera con rango de obesidad. En mi opinión es importante recordar, sin embargo, que el IMC no es una medición directa de grasa abdominal con base en el peso de la persona, lo cual incluye tanto músculo como grasa. Por esto, algunas personas pueden tener un IMC alto pero no tener un alto porcentaje de grasa corporal. Por ejemplo, los atletas pueden tener un IMC alto por tener mayor masa muscular. A pesar de que algunas personas con un IMC en el rango de sobrepeso (de 25.0 a 29.9) pueden no tener exceso de grasa corporal, la mayoría de las personas con un IMC en el rango de obesidad (igual o mayor que 30) tendrán mayores niveles de grasa corporal. Es por ello que es de suma importancia hacer de manera adecuada la valoración nutricional ya que de lo contrario podremos tener resultados sesgados que quieren decir que no son correctos ya que hubo una falla en la fórmula de elaboración o en la obtención de datos.

La medición de la grasa corporal se hace para hacer una estimación de la grasa subcutánea, que representa aproximadamente el 50% de la total, se suelen medir

los pliegues subcutáneos de distintos puntos del cuerpo con un lipocalíper o plicómetro En cuanto al área hospitalaria, el tamizaje se puede realizar en el área hospitalaria para definir riesgo nutricional a fin de priorizar la atención e implementar una terapia nutricional temprana y oportuna. En función al riesgo se implementa un accionar para disminuirlo (con mayor aporte, con suplementación o soporte nutricional) también es importante la encuesta se inició durante el periodo del 30 de julio de 2018 al 28 de junio de 2019, y tiene como objetivo conocer el estado de salud y las condiciones nutricionales de diversos grupos de población en México se trata de un estudio de una muestra de la población a través de un corte transversal. A partir de indicadores antropométricos, alimentarios y bioquímicos

Como la conclusión final de este trabajo llego a entender que es de suma importancia conocer los valores normales que una persona debe tener en cuanto a su salud nutricional, como hemos visto en las clases anteriores la antropometría mide esos aspectos en nuestro cuerpo como desde el peso hasta la estatura que, ya que son partes contribuyentes en la valoración de el plan alimenticio que tenemos así como los riesgos cercanos o lejos que tengamos de adquirir enfermedades crónicas tales como: hipertensión, dislipidemia ( niveles incrementados de colesterol LDL o triglicèridos o niveles bajos de colesterol HDL), diabetes tipo 2 cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular así como Neoplasias de endometrio, mama y de colon es por eso que es de suma importancia conocer los medios para evitar estos factores de riesgo en nuestra vida cotidiana, también es importante educar a la población en general a cuidar su alimentación, consumir frutas y también verduras ya que a través de una buena dieta podemos adquirir diferentes beneficios para nuestro cuerpo, aparte de que podemos disfrutar un cuerpo saludable también nuestros problemas de exceso de peso malo podemos eliminarlos a través de buena alimentación y una excelente actividad física, evitar el sedentarismo y lleva una vida alimentaria ricas en salud y bienestar físico de nuestro cuerpo y así evitar enfermedades



## BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Asociación Benéfica PRISMA. Demographie and Health Survey. Macro International Inc. (ENDES 1991-1992).
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Medición del cambio del estado nutricional. Ginebra 1983.
- Must A, Dallal G, Dietz W. Reference data for obesity: 85th and 95th percentiles of body mass index (wt/ht<sup>2</sup>)-a correction. Am J Clin Nutr 1991; 54: 77
- Presidencia de la República. Plan Nacional de Nutrición y Alimentación. "Nutrición al alcance de todos". 1998-2000. World Health Organization. Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Geneva, Switzerland: World Health Organization 1995. WHO Technical Report Series.
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades ¿Cómo se calcula e interpreta el IM