



**Universidad del Sureste**  
**Escuela de Medicina**

**Materia:**

**EPIDEMIOLOGIA I**

**Trabajo:**

**Ensayo valoración alimentaria**

**Docente:**

**CULEBRO CASTELLANOS CECILIO**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**2-B**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 06/06/2020.**

# Introducción

Para empezar, hay que dejar en claro que es la evaluación del estado nutricional y valoración alimentaria donde permite conocer de una persona el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo. La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

Como se puede observar esto es muy importante para el tratamiento de la persona donde se puede saber su estado nutricional, tipo de alimenticio, cantidad del alimento y entre otras cosas que pueden ayudar para dar un diagnóstico, tratamiento al paciente con todos los datos obtenidos que pueden ser sacados por herramientas como la cinta métrica, balanza y estadiómetro que nos ayudan en el diagnóstico del paciente y para su tratamiento.

Se debe de mencionar que la evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente.

Es necesaria para proponer las actuaciones dietético-nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas.

También se debe de conocer algunas evaluaciones para el estado nutricional en los adultos son: historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición corporal, datos bioquímicos, etc.

## Desarrollo

Ya definido que es la evaluación del estado nutricional y valoración alimentaria y teniendo una idea de eso podemos hablar más a detalle de eso y otra definición que se le puede dar al estado nutricional que es la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo. Y de la evaluación tiene la finalidad de identificar una posible malnutrición por exceso o por defecto y discriminar el origen de la misma

También la valoración del estado nutricional se puede definir como la valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

Ya con eso se deben de mencionar algunos de los métodos para la evaluación del estado nutricional donde la evaluación del estado nutricional en los adultos incluye: historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición corporal, datos bioquímicos.

Y el equipamiento para la evaluación del estado nutricional es la báscula, cinta métrica, cinta métrica donde se permiten mediciones antropométricas básicas.

En los Indicadores Antropométricos es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional; su utilidad radica en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo donde se emplea tanto en niños como en adultos.

Algunos de los indicadores antropométricos más comunes son: peso-talla, talla edad en niños, peso-edad, medición de circunferencia de cintura, medición de circunferencia en cadera (en adultos) índice de masa corporal.

En los Indicadores bioquímicos. - Las pruebas bioquímicas nos permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstos. Esta prueba tiene tanto ventajas como desventajas.

En las **ventajas** serían: suero/plasma, su concentración refleja la ingestión dietética reciente, el contenido de un nutriente refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos), los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutriente, la orina refleja la condición nutricional del momento.

Y en las **desventajas** son: Costosos, requieren de alta precisión en la obtención de la muestra, almacenamiento y análisis, método invasivo, en muestras de orina, los métodos de recolección son incómodos.

Otra prueba sería los Indicadores Clínicos donde estos demuestran los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad. Los Resultados de las encuestas alimentarias permiten obtener información sobre la posibilidad de que una persona o un grupo tengan ingestas inadecuadas de energía y nutrientes y constituyan un grupo de riesgo.

También están las encuestas alimentarias por registro donde dentro de este grupo tenemos las encuestas de registro por pesada; éstas se realizan pesando todos los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron.

Algunos inconvenientes son: este método es ser muy invasivo, lo que puede modificar la forma de alimentarse de la persona, e inducirla a cambiar su ingesta hacia la alimentación que se está buscando en el estudio, la cual omite los alimentos que son consumidos fuera del hogar.

Mientras que algunas ventajas serían: que las cantidades de alimentos son exactas y el registro de varios días permite evaluar la ingesta habitual de la persona.

Y por último la encuesta de tendencia de consumo pregunta al entrevistado por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto período de tiempo (desde 1 semana hacia adelante).

Al igual que la anterior algunas **desventajas** son: Este tipo de encuestas tiende a subestimar la ingesta; se basa en la memoria en una importante medida; cuando se incluye un gran número de alimentos, las respuestas tienden a volverse rutinarias; requiere de entrevistadores expertos y es difícil calcular el tamaño de las porciones.

Y algunas **ventajas** son: Proporciona datos sobre la ingesta habitual de alimentos, permite estudiar la relación entre dieta y enfermedad, no se modifican los patrones alimentarios de los entrevistados y el encuestado no necesita saber leer ni escribir

## Conclusión

Podemos decir que estos estudios ya mencionados son muy importantes ya que sin ellos no se podría sacar su correcto diagnóstico y posteriormente su tratamiento, para mi punto de vista siento que es muy importante y debe de ser muy importante en México ya que estamos en los primeros lugares de sobrepeso y sobrepeso infantil y con todas estas observaciones que te da la evaluación del estado nutricional y valoración alimentaria nos ayudara a dar conciencia a toda la población en México y no solo eso sino que también ayudara a tratar a todas las personas con esos problemas y mejorar su estado de vida y prevenir para las futuras generaciones para que así se evite eso y para eso se debe de aplicar más seguido y que todos los hospitales puedan proporcionarlo de manera correcta y buena.

Todos estos métodos se deben de aplicar de una forma correcta y buena para su correcto diagnóstico y posteriormente su tratamiento.

## Referencias

<https://4doctors.science/cursos/nutricion/evaluacion-del-estado-nutricional/>

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-30-cap-15-estado-nutricional.pdf>

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)

<https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>