



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

**Materia:**  
**Epidemiología**  
**ENSAYO**

**“Evaluación del estado nutricional y valoración alimentaria”**

**Presenta:**  
**Fátima Andrea López Álvarez**  
**2\* B**

**Lugar y fecha**  
**Comitán de Domínguez Chiapas a 06/06/20**

La evaluación del estado nutricional y la valoración alimentaria son de suma importancia para el personal de salud interesado en conocer el tipo de alimentación que tiene una persona; lo cual nos servirá como un parámetro que delimita la salud del paciente, dentro de la cual se manejan límites con los que podemos dar un tratamiento adecuado y personalizado de acuerdo a las necesidades. La valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo de deficiencias excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo de las muchas enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad. Múltiples estudios epidemiológicos y clínicos demuestran que los cambios de la dieta producidos en los últimos años en los países han provocado un alarmante aumento.

El estado nutricional se define como la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo, su evaluación tiene la finalidad de identificar una posible mal nutrición por exceso o por defecto y discriminar el origen de la misma, la valoración del estado nutricional debe hacerse desde una múltiple perspectiva, dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

Los métodos para la evaluación del estado nutricional en los adultos incluye la historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales, estilo de vida, los parámetros antropométricos y la composición corporal, la historia dietética, y pues los datos bioquímicos para saber determinar cada una de las acciones a realizar con el paciente. El equipo para la valoración consta de una báscula, estadiómetro, cintra métrica los cuales nos permitirán conocer las medidas antropométricas básicas.

Los indicadores antropométricos es una de las mediciones 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, son utilizadas tanto en niños como en adultos.

Los indicadores antropométricos incluyen la medición de peso, talla, la talla-edad en niños, peso-edad, la medición de la circunferencia de cintura, medición de circunferencia de cadera esto último es utilizado comúnmente en adultos y pues también incluimos el cálculo del índice de masa corporal para conocer si el paciente se encuentra en sobrepeso u obesidad o en caso contrario y mantenga un peso normal.

Los indicadores bioquímicos o las pruebas bioquímicas nos permitirán medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica y permiten identificar signos y síntomas de los mismos.

Los indicadores clínicos nos demostrarán los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o excesos de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad.

Dentro de la evaluación del estado nutricional encontramos las encuestas alimentarias las cuales nos permitirán obtener información sobre la posibilidad de una persona o un grupo tengan ingestas inadecuadas de energía y nutrientes y constituyan un grupo de riesgo.

Las encuestas alimentarias por registro se realizan pesando los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron. La encuesta de tendencia de consumos trata de preguntar al entrevistado por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto periodo de tiempo.

Como conclusión podemos decir que la evaluación del estado nutricional y la valoración alimentaria son base importante para poder establecer un tratamiento correcto de acuerdo a las que el paciente tenga, ya que en ello se reflejara si la ingesta, la absorción y la utilización de nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo así que también la deficiencia prolongada de un nutriente reduce su contenido en los tejidos y órganos, lo que afecta a las funciones bioquímicas en las que participa

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.mediagraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>