



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Materia: Epidemiología

Dr: Cecilio Culebro Castellanos

**Ensayo: Valoración alimentaria / evolución del estado
nutricional**

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 06/06/2020.

Valoración alimentaria / evolución del estado nutricional

¿Qué es y para qué sirve la valoración alimentaria o evaluación del estado nutricional? Pues bueno la valoración del estado nutricional debe de hacerse mediante múltiples perspectivas como dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica. Hoy en día las dietas inadecuadas es un gran problema en la actualidad, pues ahora las personas consumen alimentos rápidos industrializados que afectan a la salud y traen enfermedades cardiovasculares en la actualidad. Una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y nutrientes que el cuerpo necesita. Entonces el estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. Así pues que la evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer si el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso.

Se pueden recurrir a indicadores directos como indirectos para conocer el estado nutricional de una población. Los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. Las pruebas antropométricas, las pruebas bioquímicas y datos clínicos son los indicadores directos más comunes. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros. Los indicadores para la valoración del estado nutricional deben cumplir las siguientes características: deben ser modificables a la intervención nutricional, confiables reproducibles y susceptibles de validación.

Los objetivos de la valoración de estado de nutrición son:

- Conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado.
- Medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia.
- Identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional.
- Monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.

Indicadores del estado de nutrición

En los indicadores antropométricos lo que se hace es la medición del cuerpo humano. La antropometría es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional, pero se debe al momento de aplicarlas ser exactos con las medidas que se estén sacando para evitar resultados erróneos que lleven a una mala valoración alimentaria y del estado nutricional del individuo. La utilidad de los indicadores antropométricos radica en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo. Estos indicadores van a permitir evaluar a las personas directamente y así poder comparar los resultados obtenidos de las mediciones con un patrón de referencia aceptado y así poder identificar el estado de nutrición del individuo. Los indicadores antropométricos más utilizados para adultos son peso para la talla, peso para la edad, medición para circunferencia de cintura, medición para circunferencia de cadera, índice de masa corporal. Para los indicadores en los niños son utilizados también esos, pero con la excepción de la medición para circunferencia de cintura, medición para circunferencia de cadera y para los niños se le agrega un indicador antropométrico más que es la circunferencia craneana para la edad. De igual forma como en todo existen ventajas y desventajas del uso de las pruebas antropométricas. Las ventajas es que las pruebas antropométricas no son invasivas, que son accesibles y fáciles de hacer y el equipo para hacer las pruebas no es tan costosos. Las desventajas es que su confiabilidad depende de la precisión y exactitud.

Los indicadores bioquímicos permiten medir el nivel hemático de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstos. Las ventajas de los indicadores bioquímicos es que el suero/plasma, su concentración nos dice sobre la ingestión dietética reciente, nos menciona el contenido de un nutrimento por lo cual refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos), los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutrimento y la orina refleja la condición nutricional del momento. Las desventajas es que es un método costoso, requiere de alta precisión en la obtención de la muestra, almacenamiento y análisis, es un método invasivo y pues que las muestras de orina los métodos de recolección suelen ser incómodos para la mayoría de las personas.

Los Indicadores Clínicos van a demostrar los cambios físicos debido a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad. Las ventajas de los indicadores clínicos es que estos no son invasivos, son muy accesibles y fáciles de realizar. En cuanto a las

desventajas es que es de poca especificidad, sobre todo en aquellos debidos a las deficiencias de micronutrientes.

En cuanto a encuestas alimentarias las hay en dos tipos las encuestas alimentarias por registro y las encuestas por interrogatorio. Para las encuestas alimentarias por registros se tienen las encuestas de registro por pesada esta se trata de pesar los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron. Este registro se puede realizar por un día o por un número mayor de días, en una casa o en una institución. El inconveniente de este método es que es muy invasivo, por lo cual puede hacer que la persona cambie su forma de alimentarse e inducirlo a que cambie su ingesta de alimentos de acuerdo a la alimentación que se esté buscando en el estudio. Las ventajas de las encuestas de registro por pesada son que las cantidades de alimentos son exactas y el registro de varios días permite evaluar la ingesta habitual de la persona.

También están las encuestas por registro gráfico o registro alimentario este consta de un registro de todos los alimentos que son consumidos en un día y puede realizarse por múltiples días. Las desventajas de este método es que la persona debe de saber leer y escribir, se necesita supervisión constante de las personas y los hábitos pueden modificarse al saber que se debe registrar el consumo de todos los alimentos consumidos en el día. Las ventajas de este método por registro gráfico es que el registro en diferentes días a través del año, nos da una idea del patrón de consumo de alimentos de una persona y de las variaciones temporales, además de que la omisión de alimentos es mínima.

También están las encuestas alimentarias por interrogatorio, dentro de este tipo de encuestas se encuentra la encuesta por recordatorio de 24 horas, la encuesta de tendencia de consumo y la historia dietética. Se profundizaremos en esta revisión las encuestas por recordatorio de 24 horas y la tendencia de consumo cuantificado.

En la encuesta por recordatorio de 24 h tiene el objetivo de conocer el consumo de alimentos del día anterior de la persona entrevistada, conociendo no sólo las preparaciones consumidas sino que también cada ingrediente que la compone. Las ventajas de este método se encuentra que es una encuesta rápida de realizar que toma de 15 a 20 min, se basa únicamente en la memoria no se modifican los patrones alimentarios del entrevistado y el encuestado no necesita saber leer ni escribir. En cuanto a las desventajas de este método son que tiende a subvalorar la ingesta de alimentos, se necesitan varios días para

obtener datos confiables, requiere de entrevistadores expertos y es difícil calcular el tamaño de las porciones.

En la encuesta de tendencia de consumo, esta técnica se trata de preguntar al entrevistado por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto período de tiempo que por ejemplo va desde 1 semana hacia adelante. En este se anota la frecuencia de consumo de alimentos (diaria, semanal, mensual, etcétera) referida al último mes, en un listado perfectamente estructurado y organizado según el modelo de consumo: desayuno, comida (primer plato, segundo, postre). La cantidad consumida se estima empleando medidas caseras o colecciones de fotografías. El número de alimentos que se requiere incluir en la lista varía de acuerdo con los objetivos del estudio. En cuanto a las desventajas de este método es que 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. Las ventajas es que 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.

Como conclusión es que es muy importante llevar una dieta equilibrada para que nuestro cuerpo tenga los nutrientes necesarios y que las comidas rápida hoy en día han hecho que en nuestro país hayan una gran cantidad de personas con obesidad y en si problemas cardiovasculares, así que es muy importante promover más sobre una dieta equilibrada de alimentos que aporten a nuestro organismo los nutrientes necesarios para que este pueda realizar sus diferentes funciones de una manera adecuada y así tener una mejor calidad de vida. También que existe una gran variedad de indicadores para realizar la evaluación del estado nutricio y que cada indicador tiene sus ventajas y sus desventajas como se menciona, por lo cual se debe elegir el indicador que más convenga de acuerdo a los objetivos que se persiguen realizar de la misma así como también; checar sobre los recursos económicos disponibles para las, pues unas son más costosas que otras. Finalmente con la información obtenida de los indicadores se tendría nada más que comparar los resultados y a partir de eso sugerir las intervenciones.

Referencias

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

<https://indicadores-directos-e-indirectos-uncategorized-d481368d50#slide12>

<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>