



# **Universidad del Sureste**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Materia: Salud publica**

**Alumno(s): Minerva Reveles Avalos**

**Semestre y grupo: 2"B"**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a; 06 de Junio de 2020.**

## **“MEDIDAS DE EVALUACION NUTRICIA”**

### Introducción

El estado nutricional nos sirve como parámetro para ver cómo se encuentra la salud del individuo, dentro de él se manejan límites con los que se puede dar un tratamiento adecuado acorde a las necesidades. La valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es importante en la localización de grupos de riesgo de deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en algunas enfermedades crónicas.

### Desarrollo

De acuerdo a la OMS la evaluación de estado nutricional es la “interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos, antropométricos y/o clínicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa”. Entonces podemos decir que la evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Tiene como fin identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden ir desde la deficiencia hasta un exceso. Para esto es necesario utilizar métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio, para poder así identificar patologías que se asocien con problemas nutricionales. Para así poder identificar a personas mal nutridas o que se encuentren en situación de riesgo nutricional.

La valoración del estado nutricional consiste en determinar el nivel de salud y bienestar de un individuo o una población desde el punto de vista de su nutrición. Se trata de examinar el grado en que las demandas del organismo están cubiertas por la alimentación. Tanto las deficiencias como los excesos dietéticos pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas de mayor prevalencia en la actualidad como: diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso, entre otras.

En las personas que sufren desnutrición como las personas que sufren sobrepeso y obesidad, la evaluación del estado nutricional es una herramienta básica para determinar la composición corporal, con ella podemos darnos cuenta de la composición corporal de una persona; cuánto grasa, masa muscular, visceras posee, así como el porcentaje de agua que tiene en su organismo. Esto nos ayudara a realizar un buen diagnóstico y un buen diseño del tratamiento dietético que más convenga en cada caso.

El objetivo de la evaluación de la dieta y del estado nutricional es conocer las condiciones de alimentación individuales y detectar tanto las deficiencias como la sobrealimentación en personas de riesgo. A partir de esta valoración se puede diseñar un tratamiento dietético nutricional que sirva como prevención o como apoyo para la recuperación, en caso de personas enfermas.

Para poder conocer el estado nutricional de una población, podemos recurrir a los indicadores directos e indirectos; los indicadores directos son los encargados de evaluar al individuo y los indirectos nos ayudan a sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. Los indicadores directos más comunes son:

- Antropométricos y composición corporal.
- Pruebas bioquímicas
- Datos clínicos.
- Historia clínica , datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida
- Historia dietética
- 

Los indirectos son:

- Ingreso per cápita
- Consumo de alimentos
- Tasa de mortalidad infantil
- Entre otros.

La historia clínica ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, tratamientos, el estilo de vida, la situación socioeconómica y la cultura.

La exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración (piel, labios u ojos) puede darnos sobre posibles deficiencias nutricionales.

La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen como:

- Tipo
- Calidad
- Cantidad
- Forma de preparación
- Numero de tomas
- Etc.

Permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso.

La antropometría evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso. Nos ayuda a medir los cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera, permiten valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales.

La principal causa de error en la determinación e interpretación de los parámetros antropométricos se debe a la falta de precisión, ya que los valores obtenidos dependen de quien, como y donde se mide, la hidratación, el tono muscular y la edad son otros factores que también influyen.

### Conclusión

El estado de nutrición refleja si la ingestión la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. 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, pudiendo producir a largo plazo enfermedades. La evaluación clínica del estado nutricional es fundamental para la evaluación de la salud a cualquier edad.

### Bibliografía

- José Luis Castillo Hernández, R. Z. (Julio-Diciembre de 2004). Valoración del Estado Nutricional. Revista Médica de la Universidad Veracruzana, 4(2).
- Gómez, A. B. (2002). Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. Revista Cubana Aliment Nutr, 146-52.
- <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=12522&pagina=3> José Luis Castillo