



Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición

Trabajo:

Ensayo sobre valoración del estado nutricional

Docente:

Lic. Rodríguez Martínez Daniela

Alumno:

Gordillo López José Luis

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 04 de Noviembre del 2020.

Introducción:

La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, 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 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. Existen varios métodos para evaluar el estado nutricional en los que se puede reflejar si la ingesta de alimentos es adecuada para satisfacer las necesidades de un organismo.

La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional.

Para conocer el estado nutricional de una población, podemos recurrir a los indicadores directos e indirectos; los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. Los indicadores directos más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas, datos clínicos. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de morbilidad infantil, entre otros.

Las características de los indicadores para la evaluación del estado nutricional deben ser:

- ✚ Modificables a la intervención nutricional.
- ✚ Confiable.
- ✚ Reproducible.
- ✚ Susceptible de validación.

Los objetivos de la valoración del estado nutricional deben ser:

- ✚ Conocer o estimar el estado nutricional 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 clínicas de los indicadores.

Algunos criterios fundamentales para la selección de los indicadores necesarios para evaluar el estado nutricional son;

- El objetivo de evaluación.
- El sujeto o grupo de sujetos que serán evaluados (es decir, si se trata de niños o adultos, sanos o enfermos).

- Los recursos humanos y materiales con los que se cuenta para la realización de la valoración.

Los indicadores antropométricos: que son valores de composición corporal usados para el diagnóstico nutricional de un individuo.

Los indicadores antropométricos más comunes son:

- Peso-talla.
- Talla-edad en niños.
- Medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos.
- Índice de masa corporal (IMC).

Las ventajas de los indicadores antropométricos son:

- No invasivos.
- Accesibles y fáciles de ejecutar.
- Equipo barato para realizarlo.

Sus desventajas son:

- Requieren de personal capacitado.
- Su confiabilidad depende de la precisión y exactitud.

Los indicadores bioquímicos: Nos permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de estos.

Las ventajas de los indicadores bioquímicos son:

- Suero/plasma, su concentración refleja la ingestión dietética reciente.
- El contenido de un nutriente refleja un estado crónico del mismo (los eritrocitos).
- Los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado de nutriente
- La orina refleja la condición nutricional del momento.

Sus desventajas son:

- Costosos
- Requieren de alta precisión en la obtención de la muestra de almacenamiento y análisis

- En muestras de orina, los métodos de recolección a veces son incómodos para el paciente.

Los indicadores clínicos: Nos 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.

Las ventajas de los indicadores clínicos son:

- Son métodos no invasivos
- Son accesibles y relativamente fáciles de realizar

Sus desventajas pueden ser:

- Poca especificidad, sobre todo en aquellos debidos a la deficiencias de micro nutrimentos
- Requieren personal capacitado y con mucha experiencia

Los resultados de una encuestas alimentaria si nos permiten obtener información sobre la posibilidad de que una persona o un grupo de personas tenga una ingesta inadecuada de energía y nutrientes y constituyan un grupo de riesgo.

Unos de los aspectos más importantes de la nutrición, es que tenemos suficientes evidencias de la relación que existe entre el modelo de consumo alimentario y algunas enfermedades crónico-degenerativas, es por eso que uno de los aspectos más interesantes a conocer respecto de la población, desde le puntos de vista de la alimentación y nutrición, es la manera en que se alimentan. La cantidad y el tipo de alimentos consumidos nos proporcionan importantes antecedentes que pueden relacionarse con el desarrollo, prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

La caracterización de los patrones alimentarios puede utilizarse para tomar decisiones políticas respecto del desarrollo de la industria y producción de alimentos, y servir de base para así realizar una investigación clínica.

Una vez evaluado el consumo de alimentos, este se transforma en ingesta de energía y nutrientes mediante la bases de datos de composición de alimentos y, posteriormente, se compara con la ingesta diaria recomendada para juzgar la adecuación de la dieta. Además, el cálculo de diferentes índices de calidad permite tener una idea global del estado nutricio evaluado a través de la dieta.

Conclusión:

Después de la investigación realizada eh llegado a la conclusión que la valoración del estado nutricio es fundamental para poder conocer y tratar la salud de algún paciente que lo necesite. Mediante esta valoración podemos darnos cuenta de infinidad de aspectos y como estos fluyen de la calidad de vida de las personas.

Bibliografías:

-  <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>
-  https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL67/67_5_359.pdf
-  <https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>