



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

NUTRICIÓN

Trabajo:

Ensayo

Docente:

LIC. Rodríguez Martínez Daniela

Alumna:

Espinosa Alfonso Margarita del Carmen

Semestre y grupo:

**3º “A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 De septiembre del 2020

## VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Existe una relación muy indispensable en lo que es la evolución del estado nutricional y la salud pública ya entran los factores de la calidad, la variedad, la cantidad, accesibilidad a los alimentos como también el costo, esta evaluación consiste en saber que tan bien o mal te estas nutriendo, pero cabe mencionar que existen cambios muy específicos ya que entra en juego el papel social como también económico. Conforme pasa el tiempo ha estado muy pendiente del tema la Organización Mundial de la Salud pues ha brindado apoyo muy relevante hacer del tema ya que se han desencadenado muchos problemas relacionados a la obesidad, sobrepeso o desnutrición entre otras enfermedades o trastornos alimenticios que se presentan principalmente en México como en otros países.

La valoración del estado nutricional resulta ser muy indispensable por lo que se necesitan herramientas específicas para un especialista en nutriología esto con el afán de identificar los problemas de forma individual como a nivel poblacional consta destacar que la observación de una mala nutrición es totalmente fácil de notar, pero para tomar decisiones como profesional médico tienes que tener experiencia y un desarrollo crítico. La evaluación del estado nutricional es una ciencia y arte que ofrece incorporar técnicas que fundamenten y ayuden a la identificación de problemas nutricionales de un paciente.

La aplicación de esta evaluación requiere de elementos consistentes, por lo que se pide datos e información de un paciente a evaluar, también se requieren pruebas y mediciones tales como talla, peso y estatura, el proceso de seguimiento de la evaluación tiene que ser continua y sistematizada eso quiere decir que tiene que tener orden y todo lo realizado tiene que tener una fundamentación, requiere de igual forma una evaluación de aquellos datos ya obtenemos para poder tener una interpretación de ellos y para poder concluir con el proceso de evaluación se tiene que dar un diagnóstico nutricional al paciente evaluado que nos proporcionó sus datos y debemos de ser específicos en tanto al diagnóstico obtenido.

Dentro del proceso de evaluación es muy indispensable saber o identificar de manera general un esquema que marque los cambios que podemos observar en el individuo pues que se puede ver un problema de mala nutrición, debido a la mala alimentación que el individuo pudiera presentar es necesario mantener sus organismos en total equilibrio esto para evitar ciertas patologías que dañen su estado físico.

Existen etapas donde se desarrolla un mala nutrición, así como un proceso que evalúa el problema, por lo regular es muy presente una dieta inadecuada, una pérdida de nutrientes que ayudan al organismo, pérdida de niveles de funcionalidad tisular, como también signos y síntomas de tipo clínicos, porque lo que existen métodos de evaluación corporal, indicadores antropométricos, indicadores químicos, indicadores clínicos, indicadores dietéticos esto para asemejar objetivos que permitan al paciente o individuo conocer sus problemas de nutrición y así las deficiencias que se le relacionen. Ahora si hablamos a nivel poblacional primeramente tienes que ver por la magnitud y distribución geográfica donde existe mala nutrición así también los problemas sanitarios y para poder mejorar tenemos que medir el impacto de aplicación de programas de ayuda.

El estado nutricional puede condicionar a la ingesta de alimentos y sus requerimientos para el organismo, este mismo nos puede ayudar a ver el grado de la necesidad fisiológica de los nutrimentos, cambie mencionar que este puede ser bueno o malo dependiendo el desarrollo alimenticio que lleves. Un estado de nutrición óptico se ve como desarrollo nutrimental que guardo un cierto equilibrio debido a la alimentación y nutrientes que se observen de ellos, entonces para considerar un estado de nutrición óptimo se necesita evaluar el consumo de alimentos, el desarrollo del funcionamiento biológico, la observación física y por supuesto la composición corporal y consiguiente de esto un estado físico normal.

Una mala nutrición se considera y tiene que estar unido desde el equilibrio de alimentos y de qué forma se utilizan los nutrientes después de la ingesta, porque se define como una deficiencia general y por lo tanto tiene que verse como una mala nutrición. Esta se agrupa con los nutrientes alterados teniendo en mente que el

problema acá es de tipo nutricional, existen dos tipos de mala nutrición una de ellas es la primaria la cual consiste en la insuficiencia de la ingesta de los nutrientes que proporcionan energía, la mala nutrición secundaria es cuando una dieta cubre tus necesidades nutrimentales sin embargo es necesario consumir otro tiempo de alimentación o buscar la manera al menos de estabilizarla con medicamentos puesto que ya puedes desarrollar una enfermedad debido al problema que presentas. Los componentes de la evaluación del estado de nutrición consisten en la evaluación diagnóstica y de riesgo, este tiene un objetivo preciso el cual es establecer un equilibrio nutricional, pues dentro de él se desarrollarán medidas de prevención que se aplicarán en la evaluación y el diagnóstico. Ahora bien, la evaluación de riesgo es creada con el afán o más bien con el objetivo de poder proporcionar atención nutricional oportuna que favorezca a la salud en este aplican puntos subjetivos y precisos tales como fácil aplicación, eficiente, rápido, confiable y de bajo costo. Para los niños y adolescentes se establece una evolución compleja la cual es peso, circunferencia cefálica, IMC, anemia, bajo peso al nacer, en los adultos cambios de peso, alergias alimentarias, dieta, diagnóstico médico y en los ancianos una capacidad para valerse por sí mismo, prepararse los alimentos, dentadura y múltiples medicamentos. Todo en relación de contribuir con tu salud física y por supuesto mental, entonces se debe ver de manera destacada un nivel de nutrición estable y equilibrada.

En conjunto la evolución de un estado nutricional consta de partes fundamentales que como individuos y pacientes debemos de seguir, ya que si nos cuidamos de forma saludable podemos tener mejor rendimiento energético y así ayudar a la prevención de enfermedades y trastornos alimenticios. El desarrollo de forma correcta en cuanto al estado nutricional es muy específico que ha favorecido en los problemas de mala nutrición, teniendo en mente que existen un largo proceso y sobre todo continuo para ver los resultados no solo físicamente si no también mental, ya que la alimentación es importante para un individuo siempre y cuando se tome conciencia de lo que ingerimos esto quiere decir que debemos tener una dieta completa, de calidad y sobre todo muy saludable.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Araceli Suverza. Karime Haua. El ABCD DE LA EVALUACION DEL ESTADO NUTRICIONAL. Capítulo 1. P.p 3-14. Recuperado de un PDF el 02 de septiembre del 2020.