



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
RODRIGUEZ MARTINEZ DANIELA

Nombre del trabajo:

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:

Nutrición

Grado: 3 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de septiembre de 2020.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es común que las personas por cuenta propia tomen la iniciativa de hacer dietas, sin consultar un médico antes o un nutriólogo que es su especialidad es por ello que las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso son factores de riesgo de muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad.

Una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida que principalmente es en recién nacidos, siendo la etapa pilar para su desarrollo.

El estado nutricional 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 carenciales.

Se debe de tomar en cuenta que la evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, 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 en 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.

EN QUE CONSISTE UNA CONSULTA NUTRICIONAL.

Para conocer el estado nutricional del paciente, 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 consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros.

Las características de los indicadores para la evaluación del estado nutricional deben ser: a) modificables a la intervención nutricional, b) confiables, c) reproducibles y d) susceptibles de validación.

Los objetivos de la valoración de estado de nutrición son: a) conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado, b) medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia, c) identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional, d) monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.

Conceptualmente, la valoración nutricional para un individuo es igual que para un grupo, aunque no siempre se utiliza la misma metodología en ambas situaciones; generalmente, la valoración del estado de nutrición de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

Los Métodos para la evaluación del estado nutricional, La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos (medicamentos que modifican el apetito y/o

el sabor de los alimentos; medicamentos que interactúan con componentes de los alimentos), el estilo de vida, la situación económica y la cultura.

La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número 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. Igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa), Cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera, entre otros, son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales.

EN QUE CONSISTE UNA CONSULTA NUTRICIONAL, principalmente para lograr una consulta eficaz, lo primero a tomar es la ubicación, México, unos de los países con mayor sobrepeso, Chiapas, escasas de educación y nutrición siendo el primer estado de México con mayor consumo de refrescos, por lo que se debe identificar la deficiencia o por exceso son factores de riesgo de muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes con los pasos ya mencionados para que de acuerdo a las posibilidades económicas junto a las culturales hacer una dieta para el paciente y pueda lograr completarla.

Bibliografías

- Organización Mundial de la Salud (1995). “El estado físico: uso e interpretación de la antropometría”. *OMS*
- Verdalet Guzmán, Iñigo; Silva Hernández, Erick (2001) “Elementos antropométricos para evaluar el estado de nutrición”. Textos Universitarios. Universidad Veracruzana
- Pao E, Cypel Y. (1998) Cálculo de la ingesta alimentaria En “Conocimientos actuales sobre nutrición”, 7ª edición. Ziegler E.E. y Filer L.J. eds. ILSI