



Leo Dan De Jesús Márquez Albores

**Profesor: Lic. Daniela Rodríguez
Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo
“Valoración del estado nutricional”**

NUTRICIÓN

Semestre 3 Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 01 de septiembre del 2020

VALORACIÓN DE ESTADO NUTRICIO

La valoración del estado nutricional es una evaluación esencial para determinar el estado nutricional de una persona, además nos permite determinar los posibles riesgos de salud que pueda presentar respecto a su estado nutricional, así como cuidar el crecimiento, la formación y el desarrollo del nuevo ser. Una correcta valoración del estado nutricional, permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y terapéutico. Una valoración nutricional completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, incluyendo la valoración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal

En el presente trabajo podremos darnos cuenta que la valoración nutricional es muy importante ya que través de ella podremos evitar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 o la hipertensión, Una apropiada utilización de los métodos y técnicas de evaluación del estado nutricional, requiere tanto del conocimiento científico, como del desarrollo de una actitud crítica para su selección, aplicación e interrelación ante una situación específica. Es también importante realizar estudios en los diferentes países de Iberoamérica para adaptar las guías de incremento de peso durante el embarazo donde se incluyan el estado nutricional preconcepcional al inicio del embarazo y la talla materna. Una apropiada utilización de los métodos y técnicas de evaluación del estado nutricional, requiere tanto del conocimiento científico, como del desarrollo de una actitud crítica para su selección, aplicación e interrelación ante una situación específica. Es también importante realizar estudios en los diferentes países de Iberoamérica para adaptar las guías de incremento de peso durante el embarazo donde se incluyan el estado nutricional preconcepcional al inicio del embarazo y la talla materna.

Para conocer el estado nutricional de un paciente según las bibliografías es necesario saber ¿Qué abarca? Pues abarca principalmente en lo que es

- Alimentación
- Examen clínico-nutricional
- Antropometría
- Parámetros bioquímicos

Alimentación: Es importante ya que es lo primero que debemos hacer con nuestros pacientes, para conocer de qué manera vamos a evaluar la alimentación y se basa en la realización de una anamnesis alimentaria así como un recordatorio de los alimentos que consume las cantidades de porciones lo consume y cuál es su frecuencia y por último vamos a realizar un registro diario de la alimentación: puede ser de 1 día, 3 o 1 semana. De esta evaluación se puede obtener el valor nutricional que fue consumido, la fórmula calórica, si cubre alimentos protectores.

Examen Clínico-Nutricional: se basa en un interrogatorio llamado examen semiológico además de una historia clínica completa donde la NOM-168-SSA2-1998. Del expediente clínico NOM-174-SSA1-1990. Para manejo integral de la obesidad Establecer los criterios Objetivo: Establecer los lineamientos científicos, tecnológicos y sanitarios para regular el manejo administrativos obligatorios en la integral de la obesidad. Objetivo: elaboración, integración, uso y archivo del expediente clínico. Explica que son importante los siguientes datos

1. Datos generales (ficha de identificación)
2. Historia médica
3. Historia sociocultural
4. Historia dietética
5. Exploración física
6. Evaluación antropométrica
7. Evaluación bioquímica.

Antropometría: es el modelo corporal total que permite conocer el estado de los distintos compartimentos corporales que se ven afectados por diferentes patologías. Las mediciones antropométricas para la valoraciones nutricionales más importantes en la clínica serán:

- PESO: sencilla, rápida, exacta. • Permite relacionar el resultado con tablas de normalidad (relaciona talla, peso y contextura) • Paciente descalzo • Ropa ligera
- TALLA: permite agrupar a las personas de igual altura, sexo y edad permitiendo establecer criterios de peso normal. Esto va a permitir y controlar el crecimiento se toma de pié, mirando al horizonte, en inspiración.
- ÍNDICE CINTURA/CADERA: Punto medio entre última costilla y cresta ilíaca
- IMC: resulta de dividir el peso/ talla²

Parámetros bioquímicos

Actualmente se considera que los parámetros bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad y probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional. Pero se considera importante en el contexto de este artículo mencionar algo sobre ellos:

- suero/plasma, su concentración refleja la ingestión dietética reciente;
- el contenido de un nutriente refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos);
- los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutriente. Para el paciente quirúrgico se han establecidos dimensiones específicas

Proteínas Albúmina; prealbúmina, prot transportadora del retinol Grasas, Colesterol total, HDLc, LDLc, TG, H de C, Glucemia en ayunas, glucemia PP, Hba1c, Electrolitos Na, K en sangre y orina FE Hemograma, HTO, ferremia, etc CA Rx, densitometría, Ca en sangre y orina Inmunidad Recuento de linfocitos, sensibilidad cutánea tardía a distintos antígenos PPD

Como conclusión de este ensayo es: Una evaluación del estado nutricional ideal ocurre cuando hay un equilibrio de los nutrientes importantes y la cantidad consumidos por cada persona. Si la ingesta de cualquiera de ellos es menor o mayor a la recomendada, puede provocar daños en el cuerpo, causando diferentes enfermedades que afectan la calidad de vida del paciente. es por eso que considero de suma importancia la evaluar nuestra alimentación.

Lo que más me llamo la atención es que según los informes del PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS DE LAS NACIONES UNIDAS (ONU), un tercio de la población mundial está desnutrida o tiene sobrepeso, lo que aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes y recalco que esto es dado por un desorden alimenticio que provoca todos estos eventos y es importante conocer este tema para poder hacer algo al respecto como trabajadores de la salud promocionando la buena alimentación a la población y realizando los pasos de la valoración nutricional al pie de la letra

Considero que con la ayuda de un profesional en nutrición ayudara a identificar a todos los pacientes que están en riesgo nutricional, guiándolos y monitoreando su progreso y así puedan tener una alimentación adecuada y puedan evitar enfermedades provocadas por no tener una correcta alimentación

BIBLIOGRAFÍA

- Organización por las naciones unidas. La desnutrición crónica en américa latina y el caribe. 2008, programa mundial de alimentos.
- https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/pdf/manual_nutricion_kelloggs_capitulo_07.pdf
- ARANCETA, J., J., PÉREZ, C., AMELA, C., GARCÍA HERRERA, R., (1994) encuesta de nutrición de la comunidad de madrid, madrid: consejería de salud de la comunidad de madrid