

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutrición.

Trabajo:

Ensayo

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumno:

Ulises Osorio Contreras

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 05 de septiembre 2020.



Estado nutricional

Determinantes y métodos para su evaluación

La evaluación del estado nutricional se puede hacer por distintos métodos como lo son una historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición corporal y datos bioquímicos. 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 para identificar la posible ocurrencia, naturaleza y extensión de las alteraciones del estado nutricional, las cuales pueden ir de la deficiencia a la toxicidad. El objetivo en general es conocer las condiciones de alimentación individuales y detectar tanto la subnutrición como la sobrealimentación en sobrepeso y obesidad, colesterol, ácido úrico en personas de riesgo. A partir de la valoración se puede diseñar un tratamiento dietético-nutricional que sirva como prevención o como apoyo para la recuperación, en caso de personas enfermas. 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. Los Factores determinantes del estado nutricional como una manera secundaria de múltiples determinantes en un estado dado son representados por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. La 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. 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 historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen de tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, gustos y preferencias. 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 elaboración de la historia dietética no es tarea sencilla. Se han propuesto distintos métodos, lo que significa que ninguno de ellos es totalmente adecuado. La elección del método dependerá en gran parte del objetivo que se desee alcanzar. El estado de salud una determinante que se toma

en sus estudios es el estado fisiológico utilizando personal o servicios de salud haciendo saneamiento eficaz del medio ambiente e higiene de actividades domésticas. El cuidado y nutrición del individuo, ver la capacidad de la familia y dar la comunicación para cuidar de las personas vulnerables o dedicar tiempo, atención, ayuda y conocimientos prácticos para cubrir las necesidades de estas personas. El método de evaluación nutricional se usan mediciones de las dimensiones como el método antropométrico que es físicas y composición del cuerpo, los métodos bioquímicos incluyen la medición de un nutriente o su metabolismo en sangre, heces u orina, los métodos clínicos son para obtener los signos y síntomas asociados a la malnutrición, los síntomas y signos son con frecuencia no específicos y se desarrollan solamente en un estado avanzado de la depleción nutricional y por ultimo los métodos de diabéticos incluyen encuestas para medir la cantidad de alimentos consumidos durante uno o varios días la evaluación de los patrones de alimentación durante varios meses previos. Parámetros antropométricos y composición corporal, la antropometría evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso. Igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales de 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. Las medidas antropométricas son fáciles de obtener, aunque su fiabilidad depende del grado de entrenamiento de quién toma la medida, requieren un instrumental sencillo que se utilizan como balanza, calibrador de pliegues cutáneos, cinta métrica flexible, tallímetro y su costo son bajo. La principal causa de error en la determinación e interpretación de los parámetros antropométricos se debe a la falta de precisión, pues los valores obtenidos dependen mucho de quién, cómo y dónde se miden, la hidratación, el tono muscular y la edad también influyen para esta información. Los indicadores bioquímicos incluyen la medición de un nutriente o sus metabolismos en sangre, heces u orina o la medición de una variedad de compuestos en sangre y otros tejidos que tengan relación con el estado nutricional. Hay múltiples pruebas bioquímicas que pueden emplearse para evaluar los distintos desequilibrios nutricionales. La evaluación del consumo de alimentos permite identificar posibles alteraciones nutricionales ocasionadas por una dieta desequilibrada, las encuestas dietéticas por sí solas no se utilizan como

medios diagnósticos, sino como fuente complementaria de información para analizar de conjunto con los datos antropométricos, bioquímicos y clínicos. El objetivo de las encuestas dietéticas es proporcionar una estimación cuantitativa y cualitativa de la ingesta de un alimento durante un período determinado de tiempo. Pero entre otros métodos de encuesta más utilizados para este tipo de trabajo se encuentra el recordatorio de 24 horas, el registro diario de alimentos, peso directo de los alimentos, la frecuencia semicuantitativa, la encuesta de inventarios, los métodos para evaluar acceso y consumo a nivel familiar y la evaluación de suministros a nivel institucional. El recordatorio de 24 horas este método retrospectivo consiste en solicitarle a la unidad muestral que recuerde lo que ha consumido el día anterior a la entrevista o al auto registro. Se anotan las características de cada individuo: sexo, edad, categoría de actividad física y estado fisiológico para luego poder acceder a sus recomendaciones nutricionales. Una gran desventaja de este método es que dependerá de la memoria del paciente. El registro diario de alimentos este método se encarga que se registre sistemáticamente los alimentos que consume la unidad muestral durante un número determinado de días. El peso directo de los alimentos este método consiste en registrar el peso exacto de cada uno de los alimentos consumidos por la unidad muestral, incluyendo el peso de los desperdicios. El método de frecuencia semicuantitativa de consumo de alimentos indaga, mediante una entrevista estructurada, el número de veces que ciertos alimentos, cuidadosamente seleccionados con anterioridad, son consumidos por un individuo durante un período determinado. El método para evaluar el acceso y consumo familiar de alimentos los estudios sobre consumo de alimentos a nivel familiar-individual son aquellos que permiten conocer la forma en que los alimentos que se preparan y consumen dentro del hogar, son distribuidos entre los miembros de la familia. La evaluación de suministros nivel institucional a pesar de la reconocida importancia de los estudios de consumo a nivel institucional, se dispone de muy poca información, sobre todo en aquellos lugares donde existen programas de alimentación dirigidos a diversos grupos de población. 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. La evaluación clínica del estado nutricional es un componente fundamental de la evaluación de la salud a cualquier edad.

Referencia bibliográfica:

- Organización Mundial de la Salud (OMS) <https://www.who.int/es>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) <https://www.paho.org/es>