



**Nombre de alumnos: Oded Yazmin
Sánchez Alcázar**

**Nombre del profesor: Rodríguez
Martínez Daniela**

**Nombre del trabajo: Valoración del
estado nutricional**

Materia: nutrición

Grado: 3

Grupo: A

El presente ensayo es acerca de la valoración del estado nutricional, englobaremos desde que se le pide al paciente en una consulta hasta que se valora en una consulta nutricional. el estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con el consumo de nutrientes que tiene el cuerpo existen dos alteraciones principales la primera es la mala dieta proteica calórica la cual es consecuencia un aporte nutricional inadecuado para las necesidades del organismo como resultado de esta situación se producen una disminución en la masa corporal así como alteraciones que se van a acompañar de un deterioro esta situación es muy común en países en desarrollo la segunda alteración es la obesidad la cual se define como un estado que se caracteriza por un exceso o acumulación excesiva de grasa en el cuerpo y esta forma un problema de salud pública en países desarrollados para la valoración del estado nutricional vamos a tener en cuenta varios parámetros el primero es el índice de masa corporal el cual se calcula tomando el peso y dividiéndolo sobre la talla al cuadrado este índice nos muestra las diferencias de composición corporal y establece una relación del peso con altura siempre se debe comparar con la edad, el segundo parámetro es tomar el peso generalmente se toma por la mañana ya que en este momento del día es cuando el individuo ha acabado de orinar y de realizar sus deposiciones el tercer parámetro es determinar la altura en recién nacidos siempre se debe realizar en decúbito, supino y con las piernas extendidas y mayores de 2 años se debe realizar sin zapatos y de pie, otro parámetro es evaluar los pliegues cutáneos, esta manera se va a determinar la cantidad de grasa subcutánea en los pacientes obesos siempre se determinará qué tipo de obesidad ya sea la cual se caracteriza por tener forma de manzana y porque es muy característico de los hombres o periférica es que tienen forma de pera y es muy característico de las mujeres, además debemos tomar varias pruebas bioquímicas la primera es determinar los niveles de albúmina esto permite valorar el estado nutricional del paciente tomando en cuenta que esta proteína transporta varios minerales como lo son el zinc el magnesio y la deficiencia puede generar edema

una segunda prueba química a tener en cuenta es la transferrina esta proteína se produce en el hígado y es la encargada de transportar hierro, en la pérdida de sangre, embarazo, desnutrición esta va a disminuir.

Valoración del estado nutrio

“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad.”

(Stanley, 1865)

Lo primero en una consulta nutricional es comenzar a redactar la historia clínica acerca de cada paciente porque cada paciente es bien distinto y esta historia clínica permite conocer al paciente, conocer su ocupación conocer si su estilo de vida si es casado si tiene hijos todo porque eso va a cambiar completamente el estilo de vida de mi paciente también en esta historia clínica se le debe preguntar acerca de enfermedades acerca de algún padecimiento se le pregunta sus objetivo, su tipo de sangre antecedentes de alguna enfermedad en su familia esta parte es bien importante porque la parte genética también puede hacer que el paciente tenga alguna enfermedad también si fuma si toma o toma alguna sustancia tóxica son una serie de preguntas largas por ejemplo cómo está en cuanto a su actividad física y si hace actividad física cuánto tiempo son varias preguntas enfocadas en su estilo de vida y en su salud también en la parte bioquímica es súper importante se les pide unos estudios bioquímicos para ver cómo están sus análisis y partir en base a estos análisis y poder crear un modelo de alimentación también se les pregunta sus gustos si no les gusta algún alimento si son alérgicos a algún alimento, intolerantes a algún alimento además es vital comprender al paciente empatizar con el paciente, ahí también se les pregunta que desayuna a qué hora desayuna porqué el desayuno es fundamental además de hacerlo en cuanto a uno se levanta si uno desayuna después ya van pasando horas de ayuno no va funcionando igual nuestro cerebro no le estamos dando la energía necesaria a nuestro cuerpo y nuestro metabolismo se comienza a hacer lento también se les pregunta las horas del sueño porque es súper importante la cantidad de horas que se necesita para funcionar el organismo, además se les pregunta la cantidad de agua porque es bien importante tomar agua natural y no agua de sabor o refrescos y el agua natural se debe de tomar de acuerdo a la cantidad de peso de cada persona no

es como la regla de ocho vasos al día es mas bien lo que necesita de agua en base al ejercicio que realiza, también que desayuna para también tratar de enfocar en su estilo de vida y si se le puede hacer un desayuno similar a lo que él está realizando y lo voy a realizar en cinco tiempos de comida es fundamental para el equilibrio de nuestro organismo para que nuestro metabolismo funcione correctamente para que nos sintamos saciados y para que estemos bien entonces es importante ver que está comiendo la colación o si no está comiendo nada mandarle una colación, ver que y si come fuera, que come de cena y si cena después prosigue las mediciones como el peso para ello es preferible darles una batita porque pueden traer una cierta cantidad de kilos y en la consulta siguiente pueden traer otro tipo de ropa y van a pensar diferente entonces ya no se sabra qué tanto bajo o si subió, la relación entre su peso y su estatura además mediciones entre cintura y cadera porque igual si tenemos una relación negativa también tenemos riesgos cardiovasculares posterior se tiene que enfocar en todas las preguntas que ya les hizo, en todas las mediciones bioquímicos en si tiene alguna patología se tienen que hacer varias operaciones para obtener la cantidad de nutrimentos porque cada persona necesita en distinta proporciones.

He llegado a la conclusión que la valoración del estado nutricional e ir a una consulta nutricional es muy necesario acudir inclusive desde niños porque desde la infancia se aprenden a desarrollar los hábitos y así aprender a comer todos los alimentos para que tengan un crecimiento adecuado muchas veces los pequeños no llegan al crecimiento esperado por la mala alimentación entonces es importante poder consultar un nutriólogo desde que son pequeños porque de esa manera evitamos también muchas enfermedades que se dan en la vida adulta entonces es muy muy importante uno lo ve como a la ligera y no pasa nada pero no realmente no es normal encontrar a un adulto mayor con diabetes con hipertensión con insuficiencia renal con un infarto y ya lo vemos como son los achaques de la edad no existen los achaques de la edad es por falta de orientación nutricional y prevención entonces tenemos que orientarnos tenemos que acudir a consultar para de esa manera llevar a un estilo de vida saludable cuidar nuestro cuerpo que solamente es uno, entonces solamente tenemos esta oportunidad para cuidarnos bien y hacer las cosas de la manera correcta.

Referencia bibliográfica:

Edward S. (1865). Estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 294-303.