

**Nombre del alumno: Jonatan
Emmanuel Silva López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Valoración del
estado nutricional (Ensayo)**

Materia: Nutrición

Grado: 3.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de Septiembre de 2020.

Todos debemos saber que el estado nutricional es de suma importancia para todo personal de salud interesado en poder conocer cómo se encuentra el estado de alimentación de una persona; este sirve como un parámetro que nos delimita la salud del paciente, dentro de él se manejan límites con los que podemos dar un tratamiento adecuado y personalizado de acuerdo a las necesidades. La valoración del estado nutricional como indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad. Múltiples estudios epidemiológicos y clínicos demuestran que los cambios en la dieta producidos en los últimos años en los países más desarrollados han provocado un alarmante aumento.

Bien podemos definir que la evaluación del estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación a la ingesta y adaptaciones físicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, por tanto, es la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

Acá en esta parte hay intervención de:

- Valoración clínica
- Valoración antropométrica
- Talla
- Peso
- IMC
- Y de la composición corporal

La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional.

Para comenzar a evaluar un paciente, se necesita hacerle una anamnesis, son preguntas que son muy necesarias para conocer más acerca de nuestro paciente, por otro lado la historia nutricional es importante, de esta manera, sabemos la alimentación de nuestro paciente, más que nada debemos ser específicos como profesionales de salud, en preguntar cuántas veces come al día, cuál es su tipo de dieta, es decir que alimentos consume nuestro paciente, de esta manera obtenemos información que es importante para diagnosticar alguna deficiencia de nutrientes necesarios en estos alimentos que consume, puede haber una desnutrición por deficiencias o sobrepeso por excesos, de esta manera somos capaces de diagnosticar y dar una dieta adecuada a este grupo de personas.

Objetivos de la valoración del estado nutricional:

Conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado.

Medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia.

Identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional.

Monitoreo, vigilancia y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.

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 una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

La antropometría es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional; su utilidad radica en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo. Se emplea tanto en niños como en adultos. Los indicadores antropométricos nos permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado a nivel internacional y así identificar el estado de

nutrición, diferenciado a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos, con sobrepeso y obesidad.

Los indicadores antropométricos más comunes que conocemos son:

- Peso-talla
- Talla-edad en niños
- Peso-edad
- Medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos
- Índice de masa corporal (IMC).

Los indicadores bioquímicos. Las pruebas bioquímicas permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de estos. Su importancia radica en detectar estados de deficiencias subclínicas por mediciones con las consecuencias de un nutrimento o sus metabolitos, que reflejen el contenido total corporal o el tejido específico más sensible de la deficiencia y el apoyo que representan para otros métodos de evaluación nutricia.

Una vez evaluado el consumo de alimentos, este se transforma en ingesta de energía y nutrientes mediante la bases de datos de composición de alimentos y, posteriormente, se compara con las ingestas diarias recomendadas para juzgar la educación de la dieta. Además, el cálculo de diferentes índices de calidad permite tener idea global del estado de nutrición, evaluado a través de la dieta.

Podemos decir que la valoración del estado nutricional es fundamental para poder conocer y tratar la salud de algún paciente que lo necesite. Mediante esta valoración podemos darnos cuenta de infinidad de aspectos y como estos influyen en la calidad de vida de las personas.

Conclusión: En conclusión con el tema de valoración del estado nutricional, hacemos mención de muchas cosas importantes en la nutrición de nuestro paciente, ya que por medio de pruebas como la antropometría podemos valorar nuestro paciente, el índice de masa corporal (IMC), estudios de laboratorio (químicos sanguíneos), Clínicos, de esta manera nosotros somos capaces de diagnosticar deficiencia de algunos alimentos, o excesos de estos. Por eso es muy importante valorar la comida cotidiana de nuestros pacientes, sus hábitos, etc.

Bibliografía:

- J.C.P, A. (2018). Evaluación del estado nutricional. *Nutrición y dietética* , 827-874.
- M., A. I. (2006). Calidad de dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. . *Nutrición hospitalaria* , 673-679.

