



Universidad del Sureste



Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Nutriología

Trabajo:

ensayo estado nutricio

Docente:

Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:

López Sánchez Jennifer Larissa

Semestre y grupo:

3º "A"

Comitán de Chiapas a 03 de septiembre del 2020

Bueno para empezar sabemos que el estado nutricional de una persona es en relación con los nutrientes de su régimen alimenticio.

Hay pacientes con dietas inadecuadas con deficiencia o por exceso de un tipo de alimento.

La alimentación bien proporcionada y equilibrada nos proporciona energía, como también los nutrientes que necesitamos en cada etapa de nuestras vidas.

En este estado vemos reflejado la absorción de los alimentos ingestados y la utilización de los nutrientes de estos, si son suficientes para satisfacer las necesidades del organismo.

Al tener una deficiencia de un nutriente en específico reduce sus niveles en los tejidos y órganos, afectando a las funciones bioquímicas en las que está involucrado.

Teniendo en cuenta que esto está pasando queda en claro que puede que con el tiempo pueda desarrollar enfermedades carenciales, o crónicas.

Como ya habíamos dicho esta evaluación nos será útil para conocer, el valor en que la alimentación satisface las necesidades del organismo o tener la información acerca de sus deficiencias y excesos.

La evaluación nutricional debe de ser la complementación del examen de rutina y exploración clínica del paciente.

Todo esto es muy necesario para poder mantener actualizada la información dietético-nutricionales y evitar enfermedades o trastornos alimenticios en las personas.

Como también otro objetivo de esto es para tener un mejor conocimiento de los indicadores que nos son útiles para obtener el estado nutricional del paciente.

El estado nutricional se puede medir ya sea paciente por paciente o en un determinado grupo.

Una evaluación del estado nutricional de un adulto debe de contener su respectiva historia clínica, datos socioeconómicos, estilo de vida, historia dietética, los parámetros antropométricos y composición corporal, datos bioquímicos.

Bueno iremos desglosando cada uno de estos puntos empezando por la historia clínica, datos socioeconómicos y estilo de vida, bueno esto nos ayuda a que podamos detectar

una deficiencia y también conocer los factores que están involucrados en los hábitos alimenticios, como son los antecedentes familiares y personales y así poder otorgar un tratamiento dependiendo su estilo de vida y su situación económica y cultural.

La exploración física es una capacidad que nos genera posibles alertas de deficiencias nutricionales.

Bueno vamos con la historia dietética esta nos proporciona la información acerca de los hábitos alimenticios y alimentos que consume, como es la calidad, el tipo, la cantidad y el modo de preparación entre otros puntos clave, que nos permite conocer este patrón de consumo, he identificar los signos clínicos que aparecen por deficiencia o por exceso.

Para la elaboración de esto se ha puesto varios métodos, que queda a criterio del médico cual utilizar.

Los métodos más frecuentes que se utilizan para esta evaluación son el registro de consumo donde se anotan todos los alimentos consumidos durante 1-7 días este nos permite conocer, porciones, horarios las preferencias, pero al realizar este puede que el paciente quiera cambiar sus hábitos en el lapso que se está investigando.

También está la pesa directa en el que se pesan los alimentos y al terminar se vuelven a pesar los sobrantes, este método es bastante exacto, siempre y cuando el paciente tenga conocimiento de cómo pesar ya que si no tiene conocimiento de esto se le tendrá que asignar alguien que los haga.

El recordatorio de 24 horas es otro método utilizado en el que se pregunta al paciente todo lo que ha consumido en las últimas 24 horas, esta es muy sencilla de hacer, pero el consumo de las 24 horas puede no reflejar el consumo habitual.

La frecuencia de consumo como su nombre lo dice se realiza una encuesta con los diferentes grupos de alimentos, nada más que requiere de tiempo para que se realice el cuestionario.

Bueno nos vamos con el siguiente punto que son los parámetros antropométricos y composición corporal, la antropometría es la que evalúa el tamaño corporal, como también permite estimar los compartimientos como es el agua masa magra y masa grasa.

También hay que identificar los cambios en las caderas y cintura ya que son nuestros indicadores.

Las medidas antropométricas se obtienen de manera fácil, pero depende de la persona que las toma que tanta experiencia tenga para poder confiar en estas medidas, como también del instrumental que se usa para tomarlas ya que se utiliza una balanza, cinta métrica, calibrador de pliegues cutáneos y tallímetro.

La principal causa de los errores cometidos en este proceso se da a la falta de precisión, ya que como lo había mencionado antes estos dependen de quien los tome, de quien los mida y de quien los interpreta.

Como también influyen en este caso el tono muscular, la edad y la hidratación.

Bueno la determinación de la talla se realiza con la persona descalza, de espaldas al vástago vertical del tallímetro, con brazos relajados, con la cabeza firme viendo a un punto fijo.

Si la talla no se puede medir de la forma directa se realiza el cálculo a partir de la altura de la rodilla.

Pues la relación de la talla y circunferencia de la muñeca determina la complejidad individual.

El peso es un buen parámetro para medir el estado nutricional, es preferible medir este con una balanza digital calibrada, de preferencia con el mínimo de ropa posible y después de evacuar recto y vejiga.

Perímetros corporales son los que nos ayudan a determinar la grasa subcutánea y masa muscular.

La circunferencia de la cintura nos ayuda saber cómo está la distribución de grasa corporal y así determinar el tipo de obesidad.

Los datos bioquímicos son otros marcadores para determinar el estado nutricional, y el transporte de síntesis hepática se usan para indicadores indirectos de masa proteica, así como la creatinina para determinar la masa muscular.

Creatinina es el metabolito principal de la degradación de creatina, presente en el tejido muscular en forma de fosfato de creatina, esta es eliminada por la orina.

Proteína visceral de igual manera es un indicador indirecto que es utilizado para evaluar el deterioro del estado nutricional y para la recuperación de pacientes hospitalizados.

Albumina es una proteína, igual marcador epidemiológico, los problemas de medir este para la evaluación nutricional es que cambia a disminución por un factor.

BIBLIOGRAFIA

https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf

<https://4doctors.science/cursos/nutricion/evaluacion-del-estado-nutricional/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>