



**Alumna: Alina Anahíd Utrilla Moreno**

**CATEDRÁTICO: Daniela Rodríguez Martínez**

**Trabajo: “ensayo del estado nutricional”**

**MATERIA: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**SEMESTRE: 3      GRUPO: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de septiembre de 2020.

## VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO EN MÉXICO

Para que alguna persona pueda trabajar en el área de la nutrición, es de mucha importancia poder entender y aplicar estrategias basadas en evidencia; para ello primeramente hay que tener una buena comunicación con el paciente o la población a tratar; ser específicos en las preguntas para una buena recolección de datos, tanto personales como el historial clínico. Además, la valoración del estado de nutrición de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva tales como: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica y de esta manera poder decidir la estrategia de intervención más adecuada.

Países como México, se encuentran en el proceso de transición nutricional, un cambio donde lo que destaca son los casos de subnutrición y de sobrenutrición incluso dentro de una misma familia. Por ello es que en el presente ensayo se describe la importancia de la valoración nutricional y como esta es una herramienta eficiente y demasiada útil para combatir una gran diversidad de enfermedades tanto a corto como a largo plazo.

Los profesionales del área de la salud que trabajan en el campo de la nutrición actualmente confrontan varios retos, como la obesidad y la desnutrición presente en la población. Es así como cada vez es más importante la consulta nutricional tanto para la prevención como para el tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles cuya prevalencia va en aumento, tales como la diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, inflamación endotelial y más. Un famoso filósofo decía: “Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento” (Hipócrates 460 a.C). Con el cual nos recalca la importancia de una buena alimentación y como ésta repercute a lo largo de nuestra vida.

La Organización de las Naciones Unidas, en su declaración de las metas para el nuevo milenio comprende entre otros objetivos, varias metas estrechamente ligadas a la alimentación adecuada de la población mundial, y es por ello que múltiples esfuerzos están siendo realizados en pro de la solución de los problemas al estado nutricional de los diferentes sectores de la población global.

Para conocer el estado nutricional de una población, podemos recurrir a los indicadores directos e indirectos; los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales.

Los indicadores directos más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas, datos clínicos. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros. Las características de los indicadores para la evaluación del estado nutricional deben ser: modificables a la intervención nutricional, confiables, reproducibles y susceptibles de validación.

Los objetivos de la valoración de un estado de nutrición son 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 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, diferenciando a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos, con sobre peso y obesidad.

Los indicadores antropométricos más comunes que conocemos son el peso, la talla, medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos y el índice de masa corporal. Algunas de las ventajas es que no son invasivos, si son accesibles y fáciles de ejecutar; y entre sus desventajas podemos decir que requieren de personal capacitado y una buena toma en las medidas para tener un buen y exacto resultado. Otros de los problemas de estas medidas es que el peso guarda una relación estrecha con la talla, motivo por el cual no pondera adecuadamente la grasa corporal, pues se debe recordar que en la obesidad existe un exceso de la misma; sin embargo, en menores de 12 años es el indicador de elección para evaluar el impacto de los programas de intervención nutricional. Este indicador evalúa la desnutrición crónica, de larga duración, y nos da en su caso el retardo en el crecimiento (desmedro o pequeñez). Es útil en los programas de investigación social. La medición del peso relacionado con la edad, se compara con una tabla o patrón de referencia y se obtiene la clasificación del estado nutricional.

Este indicador es útil para predecir el riesgo de morir en menores de cinco años, por lo cual es de suma utilidad en los programas de vigilancia nutricional en este grupo de edad.

La medición de circunferencia de cintura- Cadera es un indicador útil en la descripción de la distribución del tejido adiposo y sirve también para valorar los riesgos para la salud, riesgo de que existan complicaciones tales como diabetes, hipertensión arterial y otros problemas asociados

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

Los Indicadores Clínicos demuestran los cambios físicos que responden a una mala nutrición, y permiten identificar signos y síntomas de las deficiencias o exceso de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad.

Finalmente, llego a la conclusión de que es muy importante el uso de al menos dos o más indicadores (antropométricos, clínicos, bioquímicos y dietéticos), y la información así obtenida se cruza, se compara y finalmente se presentan los resultados obtenidos para así sugerir la o las intervenciones de una manera mucho más concreta; también que el objetivo primordial de la evaluación nutricional, es identificar tanto deficiencias nutricionales como los excesos o malas prácticas alimenticias, por lo que debe ser tomada como la primer intervención en la población para poder planificar una asistencia nutricional precoz y eficiente de acuerdo con las necesidades de la misma ya que una adecuada valoración inicial incrementará la efectividad de la terapia y educación nutricional que se lleve a cabo. Desde el punto de vista de la medicina preventiva de un país es fundamental conocer el estado nutricional del mayor porcentaje posible de la población para así posteriormente poder hacer las intervenciones pertinentes en materia de salud pública; hay que tener en cuenta principalmente la evaluación específica en distintos grupos vulnerables como son las mujeres embarazadas los niños y las personas mayores, así como también está la necesidad de conocer el estado nutricional en el ámbito hospitalario en el caso de enfermedades concretas para así poder obtener un pronóstico y poder intervenir en su curso evitando alguna complicación.

## BIBLIOGRAFÍA:

- ♥ Hector bourges rodriguez. La alimentación y la nutrición en México . Sitio web: <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/31/6/RCE.pdf>
- ♥ Grupo de educación nutricional y de sensibilización del consumidor de la FAO. (2011). La Importancia de la Educación Nutricional . 2020, de FAO Sitio web: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54v>
- ♥ Suverza Fernández. Araceli. (2010). El ABCD de la Evaluación del estado de Nutrición: McGraw-Hill.

