



**Universidad del Sureste**

**Licenciatura en Medicina Humana**

**Nombre de la alumna: Victoria Belén de la Cruz Escobar**

**Nombre del profesor: L.N Daniela Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo de Valoración del Estado Nutricio**

**Materia: Nutrición I**

**Grado: 3ro**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 5 de septiembre de 2020

La evaluación del estado nutricional de una persona nos permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, así como también poder encontrar a tiempo si existe un exceso o deficiencia de esta, es decir gracias a esto podemos detectar el sobrepeso, la obesidad, colesterol y ácido úrico. Este debería de ser un examen rutinario en personas sanas así como la exploración clínica del paciente. Tenemos que recalcar que una VEN completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional (o historia clínica y una historia dietética), incluyendo pues la valoración dietética, una correcta exploración, un estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal.

Según la OMS puede definirse a la VEN como la “interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos antropométricos, (bioquímicos) y/o clínicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuesta, vigilancia o pesquisa” estas suponen examinar el grado en que las demandas del organismo están cubiertas por la alimentación. Las deficiencias como los excesos dietéticos pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes.

Creo importante mencionar que las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso son factores de riesgo de muchas de las EC más prevalentes. Al contrario de esto una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada una de las fases de su vida. El estado nutricional refleja si la ingestión, absorción y la utilización de los nutrientes son adecuados para poder satisfacer las necesidades del organismo, pero no solamente debemos de tener ese estigma que un exceso en la alimentación es lo único que nos hace daño ya que también la deficiencia de estos puede causar severas consecuencias “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 (anemia, osteoporosis, etc.).”( FARRÉ ROVIRA, S.F)

Los métodos para una evaluación del estado nutricional en los adultos, incluye lo siguiente:

- ✚ Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida.
- ✚ Historia dietética.
- ✚ Parámetros antropométricos y composición corporal.
- ✚ Datos bioquímicos.

Una historia clínica es de suma importancia ya que como lo mencionamos en los puntos anteriores, estos nos ayudan a recabar datos socioeconómicos, psicosociales y sobre el estilo de vida del paciente, gracias a esta podemos detectar posibles deficiencias y los factores que influyen en los hábitos alimentarios, como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos, como por ejemplo si el paciente alguna vez llegó a consumir medicamentos que modifican el apetito o el sabor que se percibe de los alimentos; importante mencionar que nos brinda también datos del estilo de vida, la situación económica por la que el paciente está pasando y la cultura, así como también la

exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración, que pueda alertarnos de una deficiencia que pueda llegar a tener el paciente.

Creo que todos estos aspectos son súper importantes y que la historia clínica es una de las partes fundamentales para poder realizar una buena VEN

Ahora bien la historia dietética es aquella que nos proporcionara información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (por ejemplo la calidad de los alimentos, cantidad, forma de preparación, etc.)Esto nos facilitara el conocimiento del patrón de consumo de alimentos y ver si en ella existen alteraciones.

La elaboración de una historia dietética no es tan sencilla como se piensa. Se han creado distintos métodos, y cada método está clasificado para captar datos que son muy específicos, en otras palabras la elección del método dependerá en gran parte del objetivo que se desee alcanzar. En la siguiente imagen podemos observar algunos de los métodos que se utilizan en la evaluación del consumo de alimentos y nutrientes (FARRÉ ROVIRA, S.F):

Método	Descripción	Ventajas	Inconvenientes
Registro de consumo	Se anotan los alimentos y bebidas ingeridos en cada una de las comidas/tomas durante un periodo de 1-7 días.	Permite conocer las preferencias, tamaño de la porción, los horarios y el lugar donde se ingieren. Útil para calcular la ingesta de nutrientes.	Demanda la participación activa del sujeto, que puede modificar sus hábitos alimentarios durante el periodo de registro.
Pesada directa	Se pesan los alimentos que se sirven y lo que sobra al finalizar la comida.	Método bastante exacto de la ingesta de alimentos.	Precisa de práctica para la pesada por parte del encuestado o destinar a ello a una persona entrenada (mayor coste).
Recordatorio de 24 horas	Se pregunta al sujeto sobre su ingesta durante las últimas 24 horas.	Aplicación sencilla, escasa influencia sobre los hábitos alimentarios, elevada tasa de respuesta.	Es posible que el consumo del día anterior no refleje el habitual.
Frecuencia de consumo	Mide la frecuencia de consumo de los alimentos mediante un cuestionario estructurado con diferentes grupos de alimentos.	Los hábitos de consumo no se modifican, bajo coste.	Información cualitativa. La cumplimentación del cuestionario puede requerir tiempo.
Consumo usual	Se pregunta al sujeto sobre los alimentos que consume usualmente en cada toma.	Establece el patrón alimentario habitual; permite valorar cambios en los hábitos alimentarios. No afecta a los hábitos de consumo.	Requiere entrevistadores entrenados.

“La exploración física tiene que ser completa, a la búsqueda de signos sugerentes de enfermedad, como causa del trastorno nutricional, o bien secundarios a la malnutrición por exceso o por defecto, especialmente en piel, pelo, uñas, mucosas, dentición, panículo adiposo, tiroides, etc. No es frecuente, el hallazgo de un signo específico por déficit de un único nutriente, sino que los hallazgos suelen ser la consecuencia de una malnutrición global. En los niños mayores, se debe valorar siempre el estadio de desarrollo puberal” (J.M,2015) si nosotros llegamos a realizar una buena exploración física podremos descubrir algunos datos que están a la vista, para poder saber si existe alguna deficiencia o exceso en su alimentación.

Por otro lado tenemos a la antropometría que se basa en el estudio de un reducido número de medidas corporales. Los procedimientos son simples, seguros y no invasivos, son precisos y exactos, el equipo que se necesita para llevar a cabo todas estas medidas son baratos, fáciles de transportar “De un lado, tenemos el peso, la talla y los índices basados en las relaciones entre ellos, que permiten la comparación con poblaciones de referencia y poder realizar una valoración evolutiva, mediante el seguimiento de los cambios producidos a lo largo del tiempo. Sin embargo, no aportan información sobre la composición corporal del individuo. Para ello, es necesario utilizar otros parámetros antropométricos, como los pliegues cutáneos y algunos perímetros, que pueden informar sobre los compartimentos grasa (MG) y masa magra o libre de grasa (MM).” (J.M, 2015) también debemos de tomar en cuenta que la manera de recabar estos datos, son muy fáciles pero para esto debemos tener presente ciertos aspectos como por ejemplo que primero tenemos que observar y verificar los materiales con los que vamos a trabajar es decir calibrar los instrumentos, que no estén dañados y que sean apropiados para la población de estudio, los sesgos son otros de los aspectos que debemos tener en cuenta, que el paciente debe estar quieto a la hora de estar realizando las tomas de las medidas antropométricas, de lo contrario crearíamos un sesgo en los datos que estamos recabando.

La composición corporal permite conocer todas las proporciones de los distintos constituyentes del cuerpo y es necesario para comprender el efecto de la dieta, el crecimiento, la actividad física o la enfermedad que tenga el organismo.

“Podemos estudiar la CC en diferentes niveles: atómico, molecular, celular, tejidos-sustancias todo el cuerpo. En cada nivel, pueden utilizarse distintas técnicas de medida. Los modelos multicompartimentales poseen claras ventajas frente al bicompartimental, pero este último es el más utilizado en la práctica clínica por su sencillez, y distingue solo entre masa grasa y masa libre de grasa o masa magra” (J.M, 2015)

Sin embargo las técnicas más exactas de estudio de la composición corporal son muy costosas y de escaso uso en la práctica clínica. Pero no todos son así, aquellos que se aplican en la clínica son: la antropometría y la bioimpedancia, por su biodisponibilidad, que no es invasivo, bajo costo y por la capacidad de transporte, aunque están sujetas a mayores sesgos y dependen en gran medida de las poblaciones de referencia y de las ecuaciones que sean utilizadas.

Creo que realizar una valoración de estado nutricional, no es tan fácil como parece, puesto que muchos son los datos que debemos de recabar, ya que el estado nutricional refleja si la ingestión, absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. Por otro lado sigo creyendo que debemos ser más conscientes y responsables de que es lo que consumimos en nuestro día a día, y que debemos de normalizar que ir a los nutricionistas debe ser de rutina, ya que dejamos de lado nuestra alimentación, algo que es realmente importante y que debemos de cuidar. Porque desgraciadamente muchos de los errores que cometemos en la alimentación, tienen consecuencias y claramente las podemos ver en muchos de los trastornos alimenticios

## Referencias Bibliográficas

- ✚ J.M. Marugán de Miguelsanz, M.C. Torres Hinojal, C. Alonso Vicente, M.P. Redondo del Río, 2015, Valoración del estado nutricional, <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>
- ✚ ROSAURA FARRÉ ROVIRA, (s.f), Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica)