



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**Tema:**

**“Ensayo sobre el tema valoración del estado nutricional”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno:**

**Oswaldo Morales Julián**

**3- “B”**

**Lugar y fecha**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 05/09/2020.**

## “Introducción”

La valoración del estado nutricional es un estudio que nos permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto de alimentos de un individuo, si es que come demasiada comida chatarra, o alimentos con niveles altos de grasas y azúcares, además también nos permite identificar si es que un individuo no se alimenta de una manera apropiada, provocando que su cuerpo no tenga una nutrición suficiente para sus actividades diarias.

Las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso son factores de riesgo de múltiples tipos de enfermedades. En la actualidad una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida.

Para que la valoración del estado nutricional se haga de una manera adecuada se necesita de no solo un tipo de valoración, sino de un conjunto de evaluaciones clínicas, bioquímicas y diversos métodos que nos permitan evaluar y diagnosticar de correcta una a un individuo, a nuestro paciente o a una población determinada. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente, una exploración física, tomando en cuenta su alimentación diaria, cuáles son sus alimentos habitualmente para: el desayuno, la comida y la cena, de esa forma podremos conocer cuál es la dieta habitual del paciente al que estamos tratando de una manera más enfocada.

## “Desarrollo”

Para la evaluación del estado nutricional debe de incluir:

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

Porque es importante conocer los datos socioeconómicos; es muy importante este dato ya que podemos conocer algunos déficits que tenga el paciente en los alimentos por su estado socioeconómico por ejemplo si no cuenta con el dinero suficiente para comprarse alimento de una buena calidad, o alimentos sanos, todos esos factores debemos de tomar en cuenta para el estudio los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares como que si algún familiar tuyo como padres fueron diabéticos o hipertensos, todos esos factores familiares son muy peligrosos ya que aumentan factores de riesgos de enfermedades, los tratamientos terapéuticos

(medicamentos que modifican el apetito y/o el sabor de los alimentos; medicamentos que interactúan con componentes de los alimentos), el estilo de vida que llevamos cada uno interfiere mucho en nuestra salud ya que podemos llevar una alimentación balanceada y sana o se pueda llevar una dieta con altos niveles de azúcar, grasa, carbohidratos provocando grandes daños a la salud, algo que interfiere mucho también es la situación económica como antes lo mencionamos y la cultura ya que en algunos poblados de México acostumbran a algunos alimentos con altos niveles de azúcar en ciertas temporadas como por ejemplo en todo México se celebra el día de muertos ya que es parte de nuestra tradición y cultura pero en esa época se aumenta el consumo dulces, carbohidratos por el pan de muerto, las comidas con la familia, todos esos factores son muy dañinos para nuestra salud.

Con los pacientes se suele interrogar para tener un mayor conocimiento de la manera en la que se nutre; se suele preguntarles cual son los alimentos que más consume a lo largo de la semana a través de una lista para que el paciente se la facilite más.

Es importante señalar que la evaluación del estado de nutrición se caracteriza por utilizar cuatro métodos:

- Antropométricos
- Bioquímicos
- Clínicos
- Dietéticos

En los antropométricos se evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso. Igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa).

Algunos indicadores antropométricos son el peso, la talla y el índice de masa corporal con el fin de saber el estado de salud física de una persona y sus mediciones; los materiales básicos para esto es la báscula, el estadiómetro, el plicómetro y la cinta métrica.

Son usados para el diagnóstico nutricional de un individuo y refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia.

Los indicadores bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad y probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional.

Ya que las pruebas bioquímicas nos ayudan a conocer de una manera más específica algunos datos muy importantes de los pacientes como sus niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa, con estos datos podemos detectar de una mejor manera los estados nutricionales de una persona, si tiene los niveles altos

podemos determinar que se está alimentando de una manera incorrecta ya que no está balanceada su dieta y tiene una vida sedentaria.

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.

Nos permite conocer de una diferente manera la nutrición de un una persona a través de exploraciones físicas o exámenes físicos con el objetivo de buscar algunos signos que se presenten cuando una persona lleva una mala nutrición puede que tenga una sobre exceso de alimentos sonde se podrá observar un sobrepeso de la masa corporal, dificultabas con el ejercicio, etc. o que presente un insuficiencia en su nutrición ya que no puede saciar su requerimientos nutricionales de su cuerpo llegando a una desnutrición.

#### “Conclusión”

La valoración del estado nutricio es fundamental para evaluar la salud de un individuo ya que es fundamental para establecer el diagnostico nutricional de una persona o población ya que con base a esos conocimientos podemos identificar que personas están en riesgo ya que hoy en día y principalmente en México el sobrepeso se ha convertido en un problema muy grave ya que si no es atendido de una manera correcta puede ser fatal para las personas que no cuidan de una buena manera su alimentación, gracias a la valoración del estado nutricio podemos conocer con exactitud el estado nutricional de una persona y con ayuda de un nutriólogo tomar las medidas correspondientes para disminuir el riesgo de las personas que sufren de sobrepeso, desnutrición, diabetes, hipertensión, etc.

La valoración del estado nutricio es fundamental para establecer medidas preventivas o correctivas en el estado nutricional de una persona pero para que la evolución sea correcta se deben de ser ciertos métodos específicos los cuales son: los indicadores Antropométricos, indicadores Bioquímicos y los indicadores Clínicos

## “Bibliografía”

*Valoración del estado nutricional.* (2015). *Pediatriaintegral.*

<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>

<https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2019-03/teorico%20Evaluaci%C3%B3n%20Nutricional%202019.pdf>

4Doctors. (2016). *Evaluación del estado nutricional.*

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