

# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

## **ESCUELA DE MEDICINA**

**Materia:**  
**NUTRICIÓN**

**Trabajo:**  
**Ensayo**  
**3°B**

**Presenta:**  
**Juan Pablo Sánchez Abarca**

**Docente:**  
**Daniela Rodríguez Martínez**

**Lugar y fecha:**  
**Comitán de Domínguez, Chiapas a 05/09/2020**

### **La valoración del estado nutricional**

La nutrición juega un papel importante en nuestro organismo conforme pasan los días de nuestra vida, ya que tener una buena alimentación de forma diaria y responsable nos ayuda mucho en tener una mejor calidad de vida, porque a través de los nutrientes de la dieta que consumimos con los alimentos correctos aportan a que el cuerpo humano tenga una homeostasis de manera correcta. Por lo contrario de una buena alimentación, el tener una alimentación abismal, en donde la ingesta normal, correcta y responsable de los alimentos no se encuentra presente, podemos tener repercusiones notorias dependiendo del tiempo que llevemos en este hábito, porque el consumir alimentos con un nivel escaso de nutrientes nos tiende a ser más propensos a enfermedades, tanto transmisibles como las enfermedades que no son trasmisibles. El tener una nutrición pobre en nutrimentos es considerado como un factor de riesgo hacia cualquier enfermedad en la salud pública.

Al momento de que el personal médico llegue a atender a un paciente por una enfermedad que este mismo padezca, no solo hay que enfocarse en la enfermedad como tal, también hay que hacer una valoración nutricional al paciente, a través de esto, podemos observar si el paciente llegó a adquirir la enfermedad por la cual llegó inicialmente a través del estado nutricional en el que este se presente, porque en la mayoría de los casos, las enfermedades se adquieren por un sistema inmunológico débil, y la debilidad de este se puede dar a través de la nutrición, para que nuestro sistema inmunológico funcione de manera correcta y precisa, es muy necesario la ingesta de los nutrientes que eleven el grado de efectividad de este. En ciertos casos, ciertos nutrientes mantienen el estado fisiológico normal, ya que estos pueden llegar a efectuar la función que tienen en cierto órgano. Mientras que otros nutrientes llegan a formar parte de nuestro organismo, un ejemplo serían las proteínas que también tienen a formar parte de la membrana celular.

Una de las evaluaciones que más se llegan a ocupar para la valoración nutricional de los pacientes es la evaluación antropométrica, esta evaluación consiste en medir todas las dimensiones y la composición en general del cuerpo humano como tal, ya que estas pueden variar dependiendo de la nutrición que tiene la persona en el ciclo de la vida. Los indicadores antropométricos tienden a medir el crecimiento físico que tiene el paciente, ya si este es niño, adolescente o adulto, a través de como este la masa corporal total del paciente, las medidas normales cambien dependiendo en qué fase de la vida se encuentra el paciente. Y la composición de forma corporal en la salud como en la enfermedad. Algunos indicadores de la evaluación antropométrica llegan a ser de aplicación facilitada, también suelen ser muy barato y pueden tener reproducibilidad en diferentes momentos con distintas personas.

Los indicadores que sirven mucho para evaluar la masa corporal que tiene el paciente son el índice de peso para la talla (ITP), el porcentaje de peso de referencia (%PR), el porcentaje de peso usual o habitual (%PU) y el porcentaje de pérdida reciente de peso (%PRP). Mientras que los indicadores que se utilizan para medir la masa grasa o de adiposidad del paciente son el índice de masa corporal (IMC), este es el más usado al momento de medir dicho proceso mencionado, el porcentaje de grasa corporal (%GC), la circunferencia de cintura (CC), el pliegue tricípital (PT) como el subescapular (PSe), entre otros pliegues como como suprailíaco (PSi) y el abdominal (PAb). Hay que tener en cuenta que la masa de grasa entre ambos sexos es diferente, ya que los valores de los hombres son de 10 al 20%, mientras que en las mujeres es de 15 a 30%. También están los indicadores de masa libre de grasa que se utilizan en los pacientes, la masa libre de grasa llega a constituir el 80% del peso corporal total, ya que al momento de contabilizar el total de esta masa se tiene en cuenta los diversos componentes que hacen que nuestro organismo tenga un metabolismo correcto y balanceado, de aquí se explica por qué la nutrición está muy relacionado con el tamaño de nuestro organismo, ya que va desde los músculos, los huesoso hasta el tejido nervioso.

Al momento de realizar estas pruebas antropométricas, hay que tener en consideración la edad del paciente, no hay que comparar el funcionamiento del organismo de un niño con el de un adulto, son cosas donde nada que ver, es por eso que los valores normales de los indicadores que se utilizan se van adaptando dependiendo en qué etapa del ciclo de vida se encuentra el paciente, pero también hay ciertas pruebas que son exclusivamente para cierta etapa.

En el neonato hospitalizado los indicadores antropométricos que se utilizan son el peso corporal, la longitud, la medición de las circunferencias del brazo, tórax y muslo, y los pliegues cutáneos. Al momento de aplicar todo esto tiene que ser como rutina de las unidades de cuidado neonatal que está al tanto de la evaluación nutricional. En los niños y en adolescentes hay muchos indicadores para escoger, entre ellos está el peso, talla, circunferencia cefálica y media del brazo izquierdo, así como los pliegues cutáneos, tricipital y subescapular, también el área grasa y muscular. A través de estos indicadores se puede observar los indicadores que componen las dimensiones corporales y la composición corporal. También en el embarazo debe considerarse, ya que este es un proceso en el cual se tiene a un ser humano nuevo a la existencia, la evaluación de una embarazada debe de empezar lo más antes posible para que abordar la evaluación nutricional de una forma exitosa sea simple y fácil. El peso de nacimiento correspondiente al promedio del peso al nacer observado en partos de embarazadas sanas, será la referencia que refleje un crecimiento fetal óptimo. Actualmente las embarazadas tienen una prevalencia creciente de sobrepeso y obesidad. La prevalencia actualmente es menor por el cambio del punto de corte para la definición de obesidad materna. En un paciente adulto hay que considerar el IMC, ya que si este tiene menos de 18.5, es equivalente a un bajo peso. Este grupo es más susceptible a padecer trastornos bajos, aunque hay más sensibilidad en las enfermedades digestivas y respiratorias a causa de un sistema inmunológico muy débil. Y para los adultos mayores se tiene que considerar no hay un solo corte, por ello se requiere que cuando un adulto mayor tenga

menos de 24 o más de 27 en el IMC tiene que tener una intervención nutricional para que esto no afecte la calidad de vida del individuo.

La evaluación nutricional que tiene el paciente es un factor muy determinante de ciertas enfermedades que lleguen a producirse, ya sea por una mala nutrición o una ingesta de alimentos bajos en nutrientes muy alta, ya que de aquí se pueden generar ciertos trastornos que inducen a padecer ciertas enfermedades, por ello es importante saber cómo aplicar ciertos indicadores antropométricos, y de igual manera, conocer los valores normales de cada etapa de la vida sea según el paciente llegue a consulta, ya que a través de estas evaluaciones nutricionales podemos saber cuándo un paciente en realidad requiera una intervención nutricional para poder evitar consecuencias malignas.

#### Referencias:

1. Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 25, 57-66.
2. Peña, G. M. (2001). Valoración del estado nutricional. *en atención primaria*, 43.
3. [https://www.aepap.org/sites/default/files/taller\\_valoracion\\_estado\\_nutricional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/taller_valoracion_estado_nutricional.pdf)

f