



# **Universidad del Sureste**

## **Escuela de Medicina**

**Materia:**

**Nutrición**

**“Ensayo de valoración del estado nutricional”**

**Docente:**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**Alumno: Alfredo Morales Julián**

**3-B**

**Lugar y fecha**

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

# Valoración del estado nutricional

## Introducción

La valoración del estado nutricional juega un papel muy importante tanto para medicina como para la salud de los pacientes, permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente.

Es necesaria para proponer las actuaciones dietético-nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas.

También con eso puedes apoyarlo para evitar las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso ya que pueden llegar a ser muy peligrosas y hasta un punto mortales si se usa una mala combinación o uso inadecuado de medicamentos que supuestamente ayudan al manejo del peso.

No que una buena alimentación y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida

## Desarrollo

Como ya fue mencionado la valoración del estado nutricional y para los adultos contiene las siguientes características: historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición corporal, datos bioquímicos.

En el historial clínico, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida se debe de remarcar la historia clínica y psicosocial ya que pueden ayudar a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, 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, la situación económica y la cultura

En la historia dietética nos proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas, etc.). también nos permite conocer cuál es el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso. Pero eso no significa que la historia dietética es fácil de hacer, sino que es muy complicada de acoplarla ya que hay diferentes métodos de hacerla ninguno de ellos es totalmente adecuado. La elección del método dependerá en gran parte del objetivo que se desee alcanzar. Los más frecuentes son:

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.

En los parámetros antropométricos y composición corporal en la antropometría 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). Cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera, entre otros, son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales.

Las medidas antropométricas son fáciles de obtener, aunque su fiabilidad depende del grado de entrenamiento de quién toma la medida, requieren un instrumental sencillo (balanza, calibrador de pliegues cutáneos, cinta métrica flexible, tallímetro).

Y en los datos bioquímicos son los que toman los algunos parámetros bioquímicos donde se utilizan como marcadores del estado nutricional. Así, los contenidos plasmáticos de las proteínas de transporte de síntesis hepática son útiles como indicadores indirectos de la masa proteica corporal; la creatinina sérica para determinar la masa muscular, etc.

A efectos de la evaluación del estado nutricional proteico, se diferencia entre proteínas somáticas (corporal/ muscular) y proteínas viscerales.

## **Conclusión**

Como nos pudimos dar cuenta esto es muy importante y complejo y por eso tiene diferentes pasos que se deben de seguir para tener un buen resultado de cómo actuar y tener en cuenta como está la persona. Para que se haga bien se deben de seguir todos los pasos indicados anterior mente y lo mejor sería hacerlo con calma y tiempo para sacar bien los datos de peso y talla y es muy importante que haga una comunicación entre médico-paciente donde el paciente no debe de guardarse datos de su alimentación, aunque sea una mala alimentación, debe de hablar claro sin tanto rollo y es muy importante que hable con la verdad porque si no dice la verdad no se puede sacar un buen diagnostico

## **Referencia:**

FARRÉ ROVIRA, R. O. S. A. U. R. A. (2010, 1 enero). *Evaluación del estado nutricional*.

MANUAL PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y SALUD.

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/PDF/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_07.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_07.pdf)