

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

NUTRICION

Ensayo

L.N. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna. Heydi Antonia Coutiño Zea

3-“B”

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 05/09/2020.

ESTADO NUTRICIO

A continuación les voy a compartir puntos muy importantes sobre el estado nutricional, iniciaremos por saber ¿Qué es el estado nutricional? Es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.

El estado nutricional que se determina mediante la valoración del crecimiento en los niños y los cambios en la masa corporal de los adultos, refleja diversos grados de bienestar, que en sí mismos son consecuencia de una compleja interacción entre la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social y económico.

El estado nutricional se evalúa a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, inmunológicos o clínicos.

Mediante la evaluación del estado nutricional a través de indicadores antropométricos (peso, talla, IMC, composición corporal, etc.) es posible diagnosticar que una persona se encuentra en un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad y que por tanto ha ingerido menos o más de la energía requerida. Empleando indicadores bioquímicos, inmunológicos o clínicos es posible detectar carencias de nutrientes como el hierro o determinadas vitaminas.

La evaluación del estado nutricional se puede completar con un estudio de los hábitos alimentarios o dietéticos de la persona, que permitirá conocer la causa de su estado nutricional y proponer medidas alimentarias correctoras.

Estado nutricional de una persona

El estado nutricional de un individuo refleja el grado en que se cubren sus necesidades de nutrientes. El ingreso de nutrientes dependerá del consumo de alimentos, de la utilización que el organismo pueda hacer de ellos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales, culturales, físicos, etc.

Un estado nutricional óptimo favorece el crecimiento y el desarrollo, mantiene la salud general, brinda apoyo a las actividades cotidianas y protege al individuo de las enfermedades

y trastornos. Cualquier situación de desequilibrio por deficiencia o exceso de nutrientes, comprometerá el estado nutricional y sus funciones vitales.

Lo que se le pide a un paciente en una consulta

Principalmente recomendarle que lo correcto sería que asistiera a consulta en ayuno ya que las medidas que se tomaran podrían variar, al paciente se le hace las siguientes preguntas:

- ✚ Nombre
- ✚ Edad
- ✚ sexo
- ✚ Datos generales
- ✚ Enfermedades genéticas
- ✚ Horario de ingesta de alimentos
- ✚ Conocer los alimentos de consumo y cuales no
- ✚ Alergia algún alimento

Durante la consulta se valora al paciente con la medición antropométrica, la cual está conformado por los siguientes pasos:

- ✚ Peso
- ✚ Talla
- ✚ IMC
- ✚ Grasa corporal
- ✚ Explicar al paciente si tiene alguna obesidad o desnutrición
- ✚ Conforme a los resultados se le proporcionara una dieta adecuada para balancear su peso

Consulta nutricional

Para la obtención de los datos basales, se debe tener una entrevista con el paciente estableciéndose una relación de apertura, respeto y confianza con el objetivo de obtener toda la información necesaria. Esta información incluye los siguientes aspectos:

Datos personales y motivo de la consulta. Se deben obtener datos generales del paciente como son nombre, edad, sexo, fecha de nacimiento, estado civil, escolaridad, ocupación,

dirección, teléfono. Asimismo es importante conocer el motivo por el que el paciente acude a la consulta.

Indicadores clínicos. La evaluación clínica del paciente permitirá conocer de forma detallada su historia médica, realizar una examinación física y el interpretar los signos y síntomas asociados con problemas de mala nutrición. Para ello se deben incluir aspectos de salud-enfermedad presentes y pasados, medicamentos, así como información de la vida cotidiana del paciente.

Antecedentes de salud-enfermedad. Determinar la presencia de síntomas o problemas gastrointestinales y bucales que puedan afectar el consumo, digestión o absorción de nutrimentos como por ejemplo si es edéntulo, si presenta vómito, diarrea o estreñimiento.

Se debe conocer si el paciente padece o ha padecido alguna enfermedad importante, y qué medicamentos toma para dicha enfermedad o padecimiento; ya que, algunos medicamentos pueden interactuar con nutrimentos y tener consecuencias nutricias para el paciente. También se debe conocer si el paciente consume laxantes, diuréticos, antiácidos o analgésicos regularmente. Asimismo, es importante determinar si el paciente tiene antecedentes familiares de problemas metabólicos (diabetes, hipercolesterolemias, etc.) que pudiesen representar un riesgo para él.

Antecedentes ginecológicos. Se debe recabar información referente a los ciclos menstruales, embarazos y uso de tratamientos hormonales. Esta información es importante para saber si existe afectación en la absorción de nutrimentos o con la dieta que pueda llevar la paciente, así como para detectar cambios en el balance hídrico que afecten el peso corporal de la misma.

Estilo de vida. Esta sección tiene como objetivo conocer las actividades cotidianas del paciente así como la actividad física y ejercicio rutinario que realiza. Asimismo, se establece el consumo de alcohol, café y tabaco.

Signos. Se debe realizar una evaluación de la apariencia o aspecto general del paciente, sus actitudes, y observar tejidos superficiales (piel, cabello, etc) con el objeto de relacionar estos

últimos con algún tipo de problema nutricional específico. Como parte de la identificación de los signos, se deberá medir la presión arterial del paciente.

Indicadores Dietéticos. Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psico-sociales que pudieran afectar la selección, la preparación y el consumo de alimentos del paciente. Resulta importante considerar, que la evaluación dietética representa un indicador con un rango de error alto. Esto se debe a varios factores: a) depende de la memoria del paciente, b) a la dificultad que representa para el paciente estimar las porciones consumidas, c) a la sub o sobreestimación de los alimentos, d) al sesgo del nutriólogo que entrevista al paciente, e) a la estimación nutricional del consumo, así como a la utilización de tablas de valores nutrimentales de los alimentos. Sin embargo, existen estrategias que permiten disminuir el error implícito en la evaluación dietética.

La evaluación dietética, la iniciamos con la historia dietética, cuestionando sobre algunos aspectos generales relacionados con el consumo de alimentos del paciente como son: el número de comidas que realiza, en dónde las realiza, quién prepara los alimentos que consume, modificaciones en el consumo, presencia de hambre-saciedad y su relación con sentimientos, sus preferencias y desagradados por alimentos, alergias y malestares causados por alimentos, el tipo de grasa utilizada para la preparación de alimentos, y el consumo de complementos o suplementos nutrimentales.

Se debe cuestionar al paciente sobre antecedentes de tratamientos con dietas especiales. Esto permite establecer el apego del paciente a otros tratamientos dietéticos o dietoterapéuticos así como evaluar el riesgo metabólico del paciente. También se pregunta el número de dietas realizadas, el tipo, la duración, el motivo por el que realizó las dietas anteriores, cuál fue su apego a ellas y si obtuvo los resultados que esperaba.

Como parte de la historia dietética se cuestiona al paciente sobre su dieta habitual, este instrumento cualitativo pretende tener una visión general sobre los hábitos de consumo del paciente en relación al número de comidas que realiza y los horarios habituales de las mismas, así como los alimentos que normalmente consume en cada tiempo de comida, en días rutinarios (normalmente de lunes a viernes) y en fines de semana. No recolecta

información sobre cantidad de alimentos consumidos ni la forma de preparación de los mismos. Posterior a la obtención de los datos dietéticos generales, se utilizan instrumentos de evaluación dietética tanto cuantitativos como cualitativos para conocer datos específicos del consumo de alimentos y de nutrimentos.

Frecuencia de consumo de alimentos. El instrumento frecuencia de consumo que se utiliza en la Clínica de Nutrición es solamente cualitativo. Consiste en preguntar al paciente la periodicidad con que consume diferentes alimentos de una lista predeterminada. Tiene como objetivo conocer el consumo de diferentes grupos de alimentos en el pasado lejano, lo cual permite conocer los hábitos alimentarios del paciente.

Indicadores Antropométricos. Los indicadores antropométricos permiten realizar la evaluación de las dimensiones físicas del paciente así como conocer su composición corporal. Las mediciones antropométricas deben ser tomadas de acuerdo a la técnica de Lohman, por personas previamente estandarizadas de acuerdo al método de Habitch y con el equipo que cumpla con las normas de calidad establecidas internacionalmente. Las mediciones que se recomienda tomar a los pacientes adultos son: el peso, la estatura, el ancho de codo, la circunferencia de muñeca, los cuatro pliegues cutáneos o panículos adiposos: tricípital, subescapular, suprailíaco y bicipital, y las circunferencias de cintura, cadera, abdomen y brazo. Es importante considerar que las mediciones variarán de acuerdo a la edad, estado fisiológico y condición del paciente. En la actualidad existen una gran cantidad de métodos, técnicas y equipos alternativos a la antropometría para realizar la evaluación de la composición corporal del paciente, los cuales pueden determinar el porcentaje de grasa corporal total, la masa libre de grasa y el agua corporal total.

Indicadores Bioquímicos. Los indicadores bioquímicos permiten detectar deficiencias de nutrimentos mucho tiempo antes de que los indicadores antropométricos y clínicos se vean alterados. Asimismo, algunas de estas pruebas son útiles para evaluar el consumo reciente de algunos nutrimentos y se pueden aplicar en conjunto con indicadores dietéticos para evaluar el consumo de alimentos y nutrimentos. En los casos en que se amerite se deben solicitar las pruebas bioquímicas necesarias para complementar el diagnóstico del paciente de acuerdo al análisis subjetivo o posterior a la interpretación de los datos obtenidos.

REFERENCIA:

[-https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Documentonormativo.pdf](https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Documentonormativo.pdf)

[-https://www.slideshare.net/luismiguel3/historia-clinica-14338555](https://www.slideshare.net/luismiguel3/historia-clinica-14338555)

[-https://medicina.udd.cl/clinica-santiago/noticias/2013/03/07/consulta-nutricional-al-alcance-de-todos/](https://medicina.udd.cl/clinica-santiago/noticias/2013/03/07/consulta-nutricional-al-alcance-de-todos/)

-Métodos de valoración del estado nutricional