



Universidad del Sureste
Licenciatura en Medicina Humana

NUTRICIÓN

Trabajo:
Ensayo de Valoración del estado nutricional

Alumna:
Polet Viridiana Cruz Aguilar

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Comitán de Domínguez, Chiapas a septiembre del 2020

VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

La valoración ha sido hoy en día algo que se le va poniendo interés con forme va pasando el tiempo ya que una buena evaluación nutricional puede ser algo que prevenga una enfermedad; llevando así una buena alimentación, una buena actividad física y mental.

También es muy importante que la persona encargada sepa llevar acabo la evaluación nutricional por que puede causar confusiones y mal interpretaciones causándole una deficiencia a su alimentación y por consecuencia una enfermedad.

A continuación se verá lo importante de una evaluación nutricia y como llevarla a cabo correctamente.

La evaluación del estado nutricio es un conjunto de pruebas, evaluaciones clínicas, químicas y métodos que nos van a permitir el diagnóstico de la persona en evaluarla y realizar un seguimiento de un estado nutricio de un paciente.

¿Qué se va tener en cuenta en la valoración del estado nutricio?

Se evaluara el estado de alimentación, un examen clínico, examen nutricional. Consecuente de una evaluación antropometría y parámetros bioquímicos que nos servirán para saber su glucosa, triglicéridos entre otros.

Para una evaluación del estado nutricional se tienen que tener muchos puntos en cuenta como lo es saber qué es lo que ha ingerido hace 7 días, de los 3 días es para la evaluación y saber lo que ingerido hace 24 horas es hacerle una encuesta dietética del día anterior especificando los alimentos y bebidas.

La valoración del estado de nutrición tiene como objetivos: Controlar el crecimiento y estado de nutrición del niño sano identificando las alteraciones por exceso o defecto. Distinguir el origen primario o secundario del trastorno nutricional.

Los pasos que se tienen que llevar acabo es realizar un historial clínico nutricional para la evaluación de la persona:

1. Interrogatorio/ encuesta:

Lo que nos quiere decir o el propósito de este saber una serie de datos del paciente como son los de identificación, porque fue el motivo de su consulta o cual es el fin con el que llego hacia el consultorio Se obtendrán datos acerca de la familia y el medio social

Antecedentes personales: Se deben conocer circunstancias de las cuales sus familiares padecen para que se lleve mejor acabo una evaluación nutricional y vaya acorde con su

alimentación. Se pondrá especial atención en los datos sugerentes de patología orgánica aguda, crónica o de repetición, y en la sintomatología acompañante, sobre todo a nivel gastrointestinal.

Una evaluación dietética: como se mencionó anteriormente cuáles es su alimentación de día a día que ha llevado, con una encuesta detallada qué consume habitualmente en las principales comidas del día, cantidad aproximada, tipo y textura del alimento y tomas entre horas, completándolo con la frecuencia diaria o semanal de los principales grupos de alimentos, alimentos preferidos o rechazados y suplementos vitamínicos y minerales. Al tiempo que nos informa sobre la ingesta aproximada, nos da una idea de la conducta alimentaria y permite establecer recomendaciones dietéticas.

2. Exploración clínica

Es la inspección de la persona, principalmente que vayan con ropa cómoda ya que ahí es donde principalmente se detecta lo que es la desnutrición, obesidad o sobrepeso y el desarrollo se lleva a cabo una exploración céfalo-caudal desde el cabello hasta los pies.

3. Antropometría:

Antropometría Permite valorar el tamaño (crecimiento) y la composición corporal del niño. Es muy útil siempre que se recojan bien las medidas y se interpreten adecuadamente.

Las medidas que se tomaran en valoración serán: peso, talla, perímetro craneal, perímetro braquial y pliegue tricipital para esto se deben tener los materiales adecuados y así poder interpretar los resultados.

Constituyen una herramienta muy útil para el seguimiento longitudinal de niños y permiten detectar individuos y/o grupos de riesgo nutricional. Un patrón puede constituir la “norma” a alcanzar si se elabora de una población nutrida o puede ser solo una “referencia” del estado de salud de una población.

Con las medidas del peso y talla se pueden calcular índices derivados que permiten clasificar el estado de nutrición, evaluarlo en el tiempo y cuantificar la respuesta a las medidas terapéuticas la relación peso/talla, Índice de masa corporal (IMC).

Al final de todo la cita que se llevó a cabo, se realiza la alimentación que la persona va a llevar a cabo conforme a los datos obtenidos agregándole o quitándole los alimentos necesarios, haciéndole recomendaciones a base de lo que él/ella necesita para una mejor alimentación y no corra los riesgos de sufrir una enfermedad o si ya lo tiene previniéndole que vengan otros consecuentemente.

La importancia de la nutrición hace referencia al proceso que realiza el cuerpo para asimilar los nutrientes que obtiene de los alimentos. Esto se logra a través de la digestión, en donde se absorben los nutrientes en la sangre del tubo digestivo y se asimilan por las células del organismo.

Gracias a estos procesos llevados a cabo por la nutrición es que el organismo cuenta con la energía necesaria para realizar sus funciones vitales. Además de realizar las actividades cotidianas. En este sentido, una nutrición adecuada es muy importante para que el cuerpo obtenga los mejores resultados de acuerdo a sus recursos o necesidades. También, un cuerpo nutrido es más capaz de prevenir o curar enfermedades relacionadas con la alimentación.

Por lo tanto, la importancia de la nutrición actualmente es fundamental para combatir la obesidad y el sobrepeso.

Para mantener una nutrición saludable es:

1. Establece metas realistas: para que puedas llevar una alimentación equilibrada y sana, hay que ir paso a paso. Es importante que realices un compromiso propio y hagas conciencia de que es un proceso que lleva tiempo y dedicación.
2. Jamás te saltes una comida: sea dieta o no, realizar cinco o seis comidas a lo largo del día es básico. Esto te ayudará a equilibrar el hambre para que no llegues con ansias a la comida fuerte. Recuerda: desayunar, comer y cenar debes hacerlas de forma completa con todos los nutrientes requeridos.
3. Sustituye alimentos: aprende a distinguir alimentos que realmente estén hechos de forma más natural y que no contengan ingredientes artificiales. Por ejemplo, puedes elegir los que no tengan grandes cantidades de azúcar o grasa. También, es mejor comer carnes a la plancha en lugar de que estén fritas.
4. Haz tu dieta equilibrada, variada y suficiente: aunque no lo creas, mientras te alimentes bien descansarás mejor y tendrás mayor equilibrio emocional.
5. Hidrátate frecuentemente: tomar el agua suficiente ayudará a que tu organismo asimile de mejor manera los nutrientes.
6. Aprende a comer y a controlar tu peso: desde que nacemos necesitamos para vivir tres cosas: oxígeno, agua y alimentación. Los alimentos son los combustibles a través de los cuales obtienes energías y nutrientes que te ayudan a reparar el organismo.

Bibliografía

Cecilia Martínez Costa, C. P. (s.f.). *Valoración del estado nutricional*. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf