



**Universidad del Sureste  
Escuela de Medicina**

**Materia:  
Epidemiología II**

**Alumno:  
Oscar Eduardo Flores Flores**

**Grado: 3 semestre**

**Grupo: B**

**Tema:  
Valoración del estado nutricional**

## INTRODUCCIÓN:

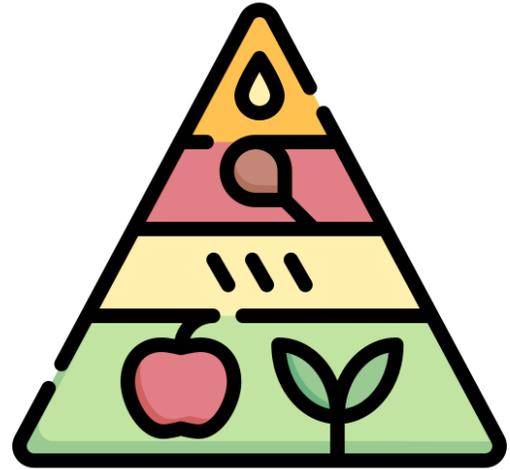
Las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso son factores de riesgo de muchas de las EC más prevalentes en la actualidad. Una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida.

El estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del

organismo. La deficiencia prolongada de un nutriente reduce su contenido en los tejidos y órganos, lo que afecta a las funciones bioquímicas en las que participa, pudiendo producir a largo plazo enfermedades carenciales (anemia, osteoporosis, etc.).

La evaluación del estado nutricional de un individuo 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.

Para conocer el estado nutricional de una población, podemos recurrir a los indicadores directos e indirectos; los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. Los indicadores directos más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas, datos clínicos. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros. Las características de los indicadores para la



evaluación del estado nutricional deben ser: a) modificables a la intervención nutricional, b) confiables, c) reproducibles y d) susceptibles de validación.

## Los objetivos de la valoración de estado de nutrición son:

- Conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado.
- Medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia.
- Identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional.
- Monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.



## Indicadores del estado de nutrición:

- La antropometría:** es la medición científica del cuerpo humano, sus diversos componentes y del esqueleto.

Las ventajas de los indicadores antropométricos entre otros son que no invaden, accesible y fáciles de ejecutar, equipo barato para realizarlo.

Entre sus desventajas podemos citar que requieren de personal capacitado, su confiabilidad depende de la precisión y exactitud.

Lo que se le mide al paciente es su talla y peso para la edad, IMC y RCC.



## 2. **Indicadores bioquímicos. - Las pruebas**

**bioquímicas:** permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstos. Su importancia radica en detectar estados de deficiencias subclínicas por mediciones de las consecuencias de un nutrimento o sus metabolitos, que reflejen el contenido total corporal o el tejido específico más sensible a la deficiencia y en el apoyo que representan para otros métodos de evaluación nutricia.



Dentro de las ventajas de los indicadores bioquímicos podemos destacar que son pruebas suero/plasma, su concentración refleja la ingestión dietética reciente, el contenido de un nutrimento refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos), los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutrimento y la orina refleja la condición nutricional del momento.

Sus desventajas es que son costosos, requieren de alta precisión en la obtención de la muestra, almacenamiento y análisis, método invasivo y en muestras de orina, los métodos de recolección son incómodos.

## 3. **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.

Las ventajas de los indicadores clínicos es que son métodos no invasivos, accesibles y relativamente “fáciles de realizar”.

Dentro de sus desventajas debemos mencionar la poca especificidad, sobre todo en aquellos debidos a las deficiencias de micronutrimentos, requieren de personal capacitado y con experiencia.

## 4. **El estudio del consumo de alimentos.**

5. **Encuestas alimentarias por registro:** Dentro de este grupo tenemos las encuestas de registro por pesada; éstas se realizan pesando todos los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron. Este registro se puede realizar por un día o por un número mayor de días, en una casa o en una institución. La pesada puede ser realizada por una persona entrenada para esto o por la misma persona, aunque para realizar encuestas alimentarias de grandes núcleos de población es necesario contar con un gran número de balanzas.

El inconveniente de este método es ser muy invasivo, lo que puede modificar la forma de alimentarse de la persona, e inducirla a cambiar su ingesta hacia la alimentación que se está buscando en el estudio, la cual omite los alimentos que son consumidos fuera del hogar.

Las ventajas de las encuestas de registro por pesada son que las cantidades de alimentos son exactas y el registro de varios días permite evaluar la ingesta habitual de la persona.

Algunos de los datos a incluir son:

Fecha correspondiente al día de recuerdo:
Nombre:
Edad:
Sexo:
Peso (kg):
Talla (m):
Actividad física (baja, moderada, alta):
La comida anterior, ¿ha sido diferente por algún motivo? (SÍ) (NO)
SÍ, indique por qué:
Indique si consume suplementos (tipo y cantidad)

### **DATOS EXTRA:**

- La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo.

- La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.
- La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen.
- Los parámetros antropométricos permiten estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales.
- Los cambios de peso corporal pueden tener un buen valor pronóstico.
- El IMC se utiliza como criterio indicador de peso insuficiente, adecuado, sobrepeso u obesidad. • La circunferencia de la cintura es útil para conocer el tipo de obesidad (abdominal o central).
- Las concentraciones plasmáticas de proteínas de transporte (albúmina, transferrina y prealbúmina transportadora de tiroxina) son útiles para evaluar la desnutrición y su recuperación en pacientes hospitalizados o con patologías crónicas.
- Los métodos de cribado son de gran utilidad como primera etapa de la evaluación del estado nutricional.

## REFERENCIA:

1. ROSAURA FARRÉ ROVIRA. Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). Kelloggs. [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)
2. Valoración del Estado Nutricional. José Luis Castillo Hernández. Roberto Zenteno Cuevas. Facultad de Nutrición Universidad Veracruzana. Instituto de Salud Pública Universidad Veracruzana. México. Veracruz. Revista Médica de la Universidad Veracruzana. 2004. <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>