



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Nutrióloga: Daniela Rodríguez Martínez

Ensayo: Valoración del estado nutricional

Alumna: Guadalupe Elizabeth González González

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas a 05/09/2020.

Valoración del estado nutricional

Hoy en día podemos observar y darnos cuenta que en nuestra actualidad existen una gran cantidad de personas que no tienen una dieta equilibrada, pues ya sea que tengan una deficiencia o un exceso de alimentos que afectan la salud de la persona. Pues hay que tomar en cuenta que en nuestra alimentación tiene mucho que ver con nuestro estado de salud, ya que los alimentos que ingerimos nos aportan los nutrientes necesarios que nuestro organismo necesita para su buen funcionamiento y pues una mala alimentación puede afectar nuestra calidad de vida; porque si consumimos más alimentos de lo que nuestro cuerpo necesita podemos caer en sobrepeso u obesidad y si sucede lo contrario a la ingesta de alimentos, es decir la falta de ellos podemos caer en un trastorno alimenticio como anorexia y bulimia nerviosa.

La valoración del estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. Cuando existe una deficiencia prolongada de un nutriente reduce su contenido en los tejidos y órganos, lo cual afecta a las funciones bioquímicas en las que participa, pudiendo provocar a largo plazo enfermedades carenciales como anemia, osteoporosis, entre otras más. Así que gracias a la valoración del estado nutricional se 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.

Para un buen estado nutricional se debe de realizar un historial clínico, tomar en cuenta datos socioeconómicos, psicosociales y el estilo de vida, historia dietética, parámetros antropométricos y composición corporal y datos bioquímicos.

La historia clínica, los datos socioeconómicos, psicosociales y el estilo de vida son de gran ayuda para detectar posibles deficiencias, así como conocer los factores que influyen en los hábitos alimenticios como antecedentes personales y familiares, el estilo de vida, la situación económica y cultural. De igual manera la exploración física como de los labios, ojos y piel son de bastante ayuda, ya que da una referencia sobre posibles deficiencias nutricionales del paciente.

La historia dietética va a proporcionar información relevante sobre hábitos alimenticios que tiene la persona, así que esta historia dietética va a dar información del tipo, cantidad y calidad y forma de preparación de los alimentos.

En cuanto a parámetros antropométricos son necesarios para una buena evaluación, ya que estos parámetros dan información de la talla y peso. Los indicadores antropométricos más utilizados normalmente son: peso-talla, talla-edad en niños, peso-edad y medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos y finalmente el índice de masa corporal.

Los indicadores antropométricos tienen ventajas ya que estos no son invasivos, son accesibles y fáciles de ejecutar. Algo importante para la valoración de la talla del paciente es que se le debe de pedir que este descalzo, de espaldas al vástago vertical del tallímetro, con los brazos relajados y la cabeza en una posición de forma que el meato auditivo y el borde inferior de la órbita de los ojos estén en un plano horizontal.

Para sacar el peso del paciente es preferible de utilizar una balanza digital calibrada preferentemente, la persona se debe de pesar con la menor ropa posible o debe de utilizar preferentemente una bata clínica. Conocer la circunferencia de la cintura o el perímetro abdominal es de gran utilidad para conocer a distribución de la grasa corporal y determinar el tipo de obesidad si es central o abdominal.

Los datos bioquímicos son parámetros que indican el estado nutricional de la persona así que estos son de gran utilidad y precisión para lo que se quiere lograr; que es una buena valoración del estado nutricional .Permite medir el nivel hemático de minerales, vitaminas y proteínas y a partir de ahí se puede identificar carencias que la persona tiene.

En cuanto a los indicadores clínicos van a demostrar cambios físicos que responden a una mala nutrición, y estos van a permitir observar signos y síntomas que demuestren deficiencias o excesos de nutrimentos y aquellos relacionados con una enfermedad. En cuanto a las ventajas de los indicadores clínicos es que no es un método invasivo, es accesible y fácil de realizar, pero también tiene desventajas y es que estos son de poca especificidad.

El estudio de consumo de alimentos también es otra técnica o método de valoración .Este se trata de la investigación del tipo y cantidad de alimentos que la persona consume, así que este método da relevante información relacionada con el desarrollo, prevención y tratamiento de diversas enfermedades.

Las encuestas alimentarias se dividen en dos tipos. Como número uno está las encuestas de registro por pesada. Esta encuesta se realiza pesando los alimentos que la persona consume y restando la comida que le sobre. Así como este registro se puede realizar por desde un día hasta un número mayor de días. Como todo este método también tiene ventajas y desventajas. Como ventaja es que esta encuesta de registro por pesada los alimentos son cantidades exactas y el registro diario por varios días permite evaluar la ingesta habitual de la persona. Como desventaja es que este es un método muy invasivo, por lo cual la persona puede modificar la forma en que se alimenta.

Las encuestas por registro gráfico o registro alimentario su metodología consta de registrar todos los alimentos que son consumidos en un día, así como este registro lo puede realizar la misma persona y puede constar de un solo día o más. Como ventaja de este método por registro gráfico es que el registro en diferentes días a través del año, da una idea del patrón de consumo de alimentos de una persona y de las variaciones temporales, además de que la omisión de alimentos es mínima. Como desventaja de este método es que la persona que registra lo que consume puede cambiar algunos hábitos alimenticios mientras registra lo que consume.

También para evaluar el estado nutricional de la persona están otras encuestas como, por ejemplo las encuestas por interrogatorio, las encuestas por recordatorio de 24 horas, las encuestas de tendencia de consumo.

En las encuestas alimentarias por interrogatorio se encuentran la encuesta por recordatorio de 24 horas, la encuesta de tendencia de consumo y la historia dietética. La encuesta por recordatorio de 24 horas tiene por objetivo conocer el consumo de alimentos del día anterior de la persona entrevistada, conociendo no sólo las preparaciones consumidas sino cada ingrediente que la compone. Como desventaja de este método es que tiende a subvalorar la ingesta de alimentos, se necesitan varios días para obtener datos confiables, requiere de entrevistadores expertos y es difícil calcular el tamaño de las porciones. Como ventajas es que se trata de una encuesta de rápida realización, pues este toma de 15 a 20 minutos.

Finalmente la encuesta por tendencia de consumo se trata de interrogar el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto período de tiempo que puede ser de una semana en adelante. Como desventaja de este tipo de encuesta es que tiende a subestimar la ingesta; se basa en la memoria en una importante medida, la

respuesta tiende a volverse rutinaria y como ventaja es que permite estudiar la relación entre dieta y enfermedad.

Como conclusión es que es muy importante llevar una dieta adecuada en la cual aporte los nutrientes necesarios que nuestro organismo necesita para realizar sus funciones diarias y tengamos salud, ya que si le ponemos la debida importancia podemos prevenir diversas enfermedades y es ahí donde radica la importancia de dejar alimentos que no nos aporten esos nutrientes que necesitamos como por ejemplo; debemos evita pizzas, hamburguesas, hog dog entre otros alimentos grasosos y consumir más verduras y frutas que aportan vitaminas, proteínas y minerales ,entre otros que nuestro cuerpo necesita para su buen funcionamiento .También que hay muchos métodos o indicadores para la evaluación del estado nutricio del paciente, pero que cada uno de ellos tiene sus ventajas y desventajas , por lo cual se debe elegir el indicador que más convenga de acuerdo a los objetivos que se persiguen realizar de la misma así como también; checar sobre los recursos económicos disponibles para la realización de método , pues unas son más costosas que otras. Finalmente con la información obtenida de los indicadores se tendría nada más que comparar los resultados y a partir de eso sugerir las intervenciones para el paciente y corregir algunos hábitos que no le ayuden y promover otros que le sean de beneficio; para mejorar su calidad de vida.

Bibliografía

FARRÉ ROVIRA, R. (2007, 5 septiembre). Evaluación del estado nutricional. Manual nutrición.

Zenteno Cuevas, R. J. (2004, 7 diciembre). Valoración del Estado Nutricional. José Luis Castillo Hernández.