



**Nombre del alumno: Hugo Gerardo  
Morales Gordillo.**

**Nombre del docente: Daniela Rodríguez  
Martínez**

**Materia: Nutrición**

**Grado: Tercero**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas a 4 de septiembre del 2020.

## VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

La Valoración Nutricional puede ser definida como la interpretación de la información obtenida a partir de estudios antropométricos, alimentarios, bioquímicos y clínicos. Dicha información es utilizada para determinar el estado nutricional de individuos o grupos de población en la medida que son influenciados por el consumo y la utilización de nutrientes

La valoración puede responder a diversos objetivos: 1. Valoración Nutricional en la Práctica Clínica (Internación, Ambulatorio)

2. Detección de casos para su tratamiento en internación.

3. Evaluación de la situación nutricional de una población (Encuesta, Vigilancia y Tamizaje)

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 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.

Para comprender el estado nutricional de la población, Podemos recurrir a indicadores directos e indirectos; Los indicadores directos evalúan a la persona los Indirectos permite sospechar la universalidad del problema nutritivo 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 nutricio deben ser: a) modificables a la intervención nutricia, b) confiables, c) reproducibles y d) susceptibles de validación, una vez cumpliendo con estas características pues ya son indicadores confiables, a las que podemos requerir con mucha seguridad ya que estos están probados. Los objetivos de la valoración de estado de nutrición son:

a) conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado.

b) medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia.

c) identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional.

d) monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.

Para poder llevar a cabo lo que es la medida de un estado nutricional de una persona se necesitan valores como los antropométricos que se explicaran a continuación, y tenemos que tener en cuenta que la antropometría es la medición científica del cuerpo humano, sus diversos componentes y del esqueleto. Es una palabra compuesta formada por antropo, que se refiere al ser humano (hombre), y metrología, la ciencia que trata las unidades de medida.

La antropometría es una de las mediciones cuantitativas más simples del estado nutricional; su utilidad radica en que las medidas antropométricas son un indicador del estado de las reservas proteicas y de tejido graso del organismo. Se emplea tanto en niños como en adultos.

Los indicadores antropométricos nos permiten evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado a nivel internacional y así identificar el estado de nutrición, diferenciando a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos, con sobre peso y obesidad. Los indicadores antropométricos más comunes que conocemos son:

a) peso-talla: Dentro de los indicadores antropométricos, los más utilizados han sido las mediciones de peso y talla, pues tienen amplia disponibilidad de equipo, facilidad y precisión en su ejecución, y gozan de aceptación general por parte de los pacientes evaluados. Evalúa la desnutrición aguda o de corta duración. La mayor parte de los individuos definen la presencia de obesidad de acuerdo con el peso corporal; el problema básico que implican estas medidas es que el peso guarda una relación estrecha con la talla, motivo por el cual no pondera adecuadamente la grasa corporal, pues se debe recordar que en la obesidad existe un exceso de la misma; sin embargo, en menores de 12 años es el indicador de elección para evaluar el impacto de los programas de intervención nutricional

b) talla - edad en niños: Es adecuado para niños, es el resultado de la medición de la talla relacionado con la edad, donde se compara con un patrón o tablas de referencia y se obtiene el diagnóstico; este indicador evalúa la desnutrición crónica, de larga duración, y nos da en su caso el retardo en el crecimiento (desmedro o pequeñez). Es útil en los programas de investigación social

c) peso-edad: Es recomendable también en la evaluación del estado de nutrición en niños, el resultado de la medición del peso relacionado con la edad, se compara con una tabla o patrón de referencia y se obtiene la clasificación del estado nutricional.

d) medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos: La relación entre la circunferencia de la cintura o abdominal y de las caderas o glútea proporciona un índice de la distribución regional de la grasa y sirve también para valorar los riesgos para la salud, riesgo de que existan complicaciones tales como diabetes, hipertensión arterial y otros problemas asociados se establecen con base en los siguientes puntos de corte: para hombres de 0.78 a 0.93 y otro para mujeres de 0.71 a 0.84.

e) índice de masa corporal: La OMS propone la clasificación de sobrepeso en adultos hombres y mujeres con IMC entre 25.0 y <30.0 y obesidad a individuos con IMC mayor o igual a 30,8 con los parámetros siguientes: desnutrición grado III menor a 16, desnutrición grado II de 16-16.9, desnutrición grado I de 17-18.4, normal de 18.5 a 24.9, obesidad I de 25 a 29.9, obesidad II de 30-40 y obesidad III de 30 a 40.

#### INDICADORES BIOQUÍMICOS:

Permite la medición de los niveles de hemoglobina, vitaminas, minerales y proteínas, y descubre las deficiencias. Específico para estos su importancia radica en la detección se mide el estado de defecto subclínico las consecuencias de los nutrientes o sus metabolitos. Refleja el contenido corporal total o tejido específico más sensible al daño y apoyo en nombre de utilizado en otros métodos de evaluación nutricional

Dentro de las ventajas de los indicadores bioquímicos podemos destacar:

- a) suero/plasma, su concentración refleja la ingestión dietética reciente
- b) el contenido de un nutrimento refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos);
- c) los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutrimento;
- d) la orina refleja la condición nutricional del momento.

Sus desventajas son:

- a) costosos
- b) requieren de alta precisión en la obtención de la muestra, almacenamiento y análisis;
- c) método invasivo
- d) en muestras de orina, los métodos de recolección son incómodos.

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 son:

- a) métodos no invasivos.
- b) accesibles y relativamente “fáciles de realizar”

Dentro de sus desventajas debemos mencionar:

- a) poca especificidad, sobre todo en aquellos debidos a las deficiencias de micronutrimiento.
- b) requieren de personal capacitado y con experiencia.

BIBLIOGRAFIA: Hernández Rodríguez M, Sastre Gallego A. Tratado de Nutrición. Ediciones Díaz de Santos, 1999

<https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2004/muv042e.pdf>