

Universidad del Sureste

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:
Nutrición

Tema:
Ensayo sobre evaluación nutricional

Docente:
Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Alumna:
Vanessa Estefanía Vázquez Calvo

Semestre y grupo:
3 B

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 05 de Septiembre de 2020.

Evaluación del estado nutricional

INTRODUCCIÓN

Debido a que México en la actualidad presenta un problema mundial sobre la obesidad en niños ya que México ocupa el primer lugar en obesidad infantil, también tiene altos índices de desnutrición en el sur del país como lo es en el estado Chiapas, esto debe ser suficiente para que podamos tomar la iniciativa de hacer una evaluación del estado nutricional a cada niño y adulto, ya que de esta manera podremos prevenir múltiples enfermedades crónicas degenerativas.

Como definición entiendo que va hacerla la condición corporal resultante del balance entre la ingestión de alimentos y su utilización por parte del organismo.

Tiene como objetivo identificar una posible malnutrición por exceso o por deficiencia y así poder eliminar el origen de la misma. Es de suma importancia tener que hacer una evaluación del estado nutricional ya que de esta manera también podremos conocer el estado de nuestro paciente, y poder saber si tiene riesgo de alguna enfermedad crónica, como lo es la diabetes mellitus 1-2, hipertensión arterial, obesidad o bien por lo contrario si hay probabilidad de tener desnutrición y poder presentar diferentes patologías como lo es la anemia, osteoporosis estas son un ejemplo de algunas posibles patologías que se pueden diagnosticar si se hace una buena evaluación del estado nutricional.

Para poder hacer una evaluación correcta tenemos como herramientas cuatro métodos que son:

1. Historia clínica : en donde aremos la recolección de datos, socioeconómicos, psicosociales y estilos de vida.
2. Evaluación antropométrica y composición corporal: los indicadores mas comunes son peso-talla, talla edad en niños, peso-edad, medición de circunferencia de cintura (adultos), medición de circunferencia en cadera (adultos) y el IMC.
3. Historia dietética
4. Bioquímicos

Estos métodos que se utilizan para la obtención de los datos necesarios son clasificados en: Antropométricos, Bioquímicos, Clínicos y Dietéticos, los cuáles son referidos como el ABCD de la evaluación nutricia.

Es necesario tener un equipamiento: como lo es la báscula, estadiómetro, cinta métrica y plicómetro.

DESARROLLO

Dadas la diversidad de factores y la variabilidad de mecanismos implicados en el balance nutricional de cada persona es necesario recurrir a medidas que nos orienten respecto de nuestro estado nutricional. Siendo rigurosos, es evidente que cuantas más técnicas se utilicen, más precisa será nuestra evaluación final. Sin embargo, es importante fijar bien el objetivo de la evaluación nutricional para no perder tiempo y dinero en análisis innecesarios. Por ejemplo, en el ámbito hospitalario, como existen limitaciones de todo tipo, como médicos debemos seleccionar muy bien el número mínimo de pruebas que se deben realizar para asegurar un buen diagnóstico.

Es importante recolectar la mayoría de datos que se pueda ya que de esta manera podremos tener un amplio aspecto.

Para iniciar con la obtención de datos del paciente es necesario contar con una historia clínico-nutricional estandarizada, que se refiere a homogeneizar el método de la entrevista con el paciente, así como la obtención de datos y mediciones con la finalidad de contar con los mismos elementos de todos los pacientes atendidos, considerando que cualquiera que realice la historia, acotará y tomará de forma uniforme los datos de los pacientes.

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:

Los 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 nutrientes como por ejemplo si presenta vómito, diarrea o estreñimiento.

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 nutrientes 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.

Indicadores Dietéticos

Esta sección tiene como finalidad obtener información acerca del consumo de alimentos, los hábitos alimentarios, las condiciones de vida y otros factores psicosociales 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 que entrevista al paciente, e) a la estimación nutrimental 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.

Evaluación antropométrica: Es la medición de las dimensiones y composición global del cuerpo humano, en donde encontraremos variables que afectan la nutrición durante el ciclo de vida. Los indicadores antropométricos miden, por un lado, el crecimiento físico del niño y del adolescente, y por otro las dimensiones físicas del adulto, a partir de la determinación de la masa corporal total y de la composición corporal tanto en la salud como en la enfermedad. Son de fácil aplicación, bajo costo y reproducibilidad en diferentes momentos y con distintas personas. Tendremos 3 indicadores importantes en esta evaluación que son:

1. Indicadores que evalúan Masa Corporal Total:
 - a. Índice de Peso para la Talla (IPT)
 - b. porcentaje de peso de referencia (%PR)
 - c. porcentaje de peso usual o habitual (%PU)
 - d. Porcentaje de pérdida reciente de peso (%PRP).
2. Indicadores de Masa Grasa o de adiposidad: La masa grasa está constituida principalmente por el tejido adiposo subcutáneo y perivisceral, en el adulto sano, la masa grasa tiene valores de 10 a 20% en el hombre y de 15 a 30% en la mujer:
 - a. Índice de masa corporal (IMC)
 - b. % de grasa corporal (%GC)
 - c. circunferencia de cintura (CC)
 - d. pliegue tricipital (PT)
 - e. pliegue subescapular (PSe)
 - f. pliegue suprailíaco (PSi)
 - g. pliegue abdominal (PAb)
3. Indicadores de Masa Muscular o magra o masa libre de grasa (MLG): representa aproximadamente 80% del peso corporal total, incluye todos los componentes funcionales del organismo implicados en los procesos

metabólicamente activos. Los métodos que se utilizan para medir la masa muscular son:

- a. Las áreas musculares de los segmentos corporales
- b. Índices de relación peso-talla
- c. La masa libre de grasa del modelo bicompartimental de fraccionamiento químico de la masa corporal total
- d. Ecuaciones antropométricas para estimar la masa muscular esquelética total y apendicular

Es diferente la antropometría para neonatos y en un adulto:

En el neonato

Las mediciones antropométricas más utilizadas en el neonato hospitalizado incluyen: peso corporal, longitud, medición de circunferencias (brazo, tórax, muslo) y pliegues cutáneos. La evaluación antropométrica debe ser aplicado como rutina en las unidades de cuidado neonatal dentro de la evaluación nutricional.

En el niño y adolescente

En el niño las variables más utilizadas son: peso, talla, circunferencia cefálica y circunferencia media del brazo izquierdo, pliegues cutáneos, tricipital y subescapular, área grasa y área muscular. Con ellos se construyen indicadores que reflejan las dimensiones corporales y la composición corporal que se obtienen al ser comparados los valores observados con los valores de referencia. Entre los indicadores de dimensión corporal tenemos: peso para la edad (PE), peso para la talla (PT), talla para la edad (TE), circunferencia del brazo para la edad (CB-E), circunferencia cefálica para la edad (CC-E).

Parámetros bioquímicos: Los métodos bioquímicos incluyen la medición de un nutriente o sus metabolitos en sangre, heces u orina o la medición de una variedad de compuestos en sangre y otros tejidos que tengan relación con el estado nutricional. Existen múltiples pruebas bioquímicas que pueden emplearse para evaluar los distintos desequilibrios nutricionales, pero su utilidad estará dada por la facilidad de la recolección de las muestras y el costo beneficio de su aplicación. Si

bien las pruebas bioquímicas resultan útiles para evaluar el estado nutricional de individuos y poblaciones, se recomienda que sus resultados siempre se correlacionen con la clínica, la antropometría y la evolución dietética, ya que la concentración de un nutriente en específico sugiere la posibilidad de mala nutrición pero no indica necesariamente su presencia, ni define el grado de la enfermedad carencial.

CONCLUSIÓN

Debido a la gran importancia que tiene el tener el conocimiento de nuestro estado nutricional ya que muchas veces catalogamos que por ser delgados, esta uno bien de salud, o el que solo las personas obesas pueden presentar enfermedades, ya que en nuestro país tenemos altos índices de desnutrición, y somos el primer lugar en obesidad infantil, es por eso que debemos hacer una evaluación del estado nutricional ya que refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo.

BIBLIOGRAFIA:

- 1.- Lic. Nut. Araceli Suverza Fernández NC. (2004). *Historia clínico-nutriológica*. Ciudad de México. Recuperado de : https://ibero.mx/campus/publicaciones/clinica_nutric/pdf/Documentonormativo.pdf
- 2.- P. Ravasco. (2010). *Métodos de valoración del estado nutricional*. Lisboa Portugal. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09_articulo_09.pdf