



Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia: Nutrición

Resumen

Valoración del estado nutricional

Presenta. Gabriela Gpe Morales Argüello

3oB

Nutrióloga. Rodríguez Martínez Daniela

Lugar y fecha

Comitán de Domínguez Chiapas 05/09/2020

Al paciente se le pide que vaya en ayuno o que si comió algo sea durante un periodo de tres horas antes que la consulta, así como también que lleve ropa cómoda , en el transcurso se hace una entrevista y se pregunta lo siguiente:

- Nombre
- Edad, sexo
- Datos generales
- Enfermedades genéticas
- Horario de ingesta de alimentos
- Conocer los alimentos de consumo y cuales no
- Alergia algún alimento

Durante la consulta nutricional se valora al paciente mediante la medición antropométrica, en donde se llevan acabo los siguientes procesos:

- Pesar y mediciones
- Explicar si estas en un estado normal o si padece obesidad o desnutrición
- Pero antes del segundo punto se debe calcular el IMC y de grasa corporal
- Así como también se dará a conocer la alimentación que llevarás acabo de ahora en adelante

Para poder conocer y saber como esta el estado nutricional de una población, se puede recurrir a los indicadores que se conocen como: directos e indirectos; en donde 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. Algunas de las características de los indicadores para la evaluación del estado nutricional deben ser: 1. modificables a la intervención nutricional, 2. confiables, 3. reproducibles y 4. susceptibles de validación, algunos de 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

Indicadores antropométricos

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.

Peso/ talla: 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.

Talla para la edad: 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.

Peso para la 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.

Medición de circunferencia de cintura- cadera: la de relación cintura/cadera (RCC) se ha propuesto en fecha reciente a la evaluación antropométrica del estado de nutrición y es un indicador útil en la descripción de la distribución del tejido adiposo. Así como buena predictora de alteraciones secundarias a la obesidad.

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.- Las pruebas

Permiten medir el nivel hemático (sanguíneo) de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstos.

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.

El estudio del consumo de alimentos

Es uno de los aspectos más importantes de la ciencia de la nutrición, pues hoy tenemos suficiente evidencia de la relación que existe entre el modelo de consumo alimentario y algunas enfermedades crónico-degenerativas, es por eso que uno de los aspectos más interesantes a conocer respecto de la población, desde el punto de vista de la alimentación y nutrición, es la manera en que se alimenta.

Encuestas alimentarias

Encuestas alimentarias por registro: se realizan pesando todos los alimentos que una persona consume y luego pesando los restos que dejaron.

Encuestas alimentarias por interrogatorio: dentro de este tipo de encuestas encontramos la encuesta por recordatorio de 24 horas, la encuesta de tendencia de consumo y la historia dietética.

Encuesta por recordatorio de 24 horas: como su nombre lo indica, 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.

Encuesta de tendencia de consumo: se pregunta al entrevistado por el tipo, cantidad y frecuencia de consumo de un determinado alimento en un cierto período de tiempo (desde 1 semana hacia adelante). Se anota la frecuencia de consumo de alimentos (diaria, semanal, mensual, etcétera) referida al último mes, en un listado perfectamente estructurado y organizado según el modelo de consumo: desayuno, comida (primer plato, segundo, postre).

Bibliografía:

Métodos de valoración del estado nutricional P. Ravasco