

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS

MATERIA: NUTRICIÓN

**DOCENTE: NUT BRENDA DEL CARMEN
LÓPEZ HERNÁNDEZ**

**ALUMNO: MARCOS FRANCISCO
GONZALEZ MORENO**

SEMESTRE Y GRUPO: 3°A

TEMA: “CUESTIONARIO”

FECHA: 27/08/2020

¿Qué es una amnesis alimentaria?

Permite evaluar si la ingesta dietética del individuo en estudio cumple con las condiciones que caracterizan el régimen normal (suficiente, adecuado, completo y armónico). También puede brindar información cualitativa (gustos rechazos alimentarios), tipos de alimentación (vegetariana, hiperproteica, etc.), tipos de preparación utilizadas (vapor, frituras, asador, etc.), información semicuantitativa de la ingesta (cuestionario de frecuencia de consumo por grupo de alimentos) o información cuantitativa (recordatorios y registros alimentarios).

Nos encontramos con varias posibilidades de las que se destacan:

REGISTRO DIARIO DE ALIMENTOS Es el registro diario de ingesta. Se debe anotar todo lo que se consume durante un período de tiempo que puede ser de 1 a 7 días o más según la necesidad, aunque se considera que, con 2 días, uno de semana y otro de fin de semana comenzamos a tener una idea bastante aproximada de lo que son las características nutricionales del individuo en estudio. Lo puede realizar el propio deportista o un familiar.

RECORDATORIO DE 24 HORAS Es quizás el más utilizado, por la facilidad de realizarlo en pocos minutos de entrevista. Puede utilizarse en periodos cortos (horas) hasta 7 días y repetirse varias veces en un año. Puede ser realizado también en forma de encuesta telefónica o autoadministrada. Se pueden usar dibujos, fotos o modelos de los alimentos para calcular las porciones. Tiene la ventaja de que el trabajo del entrevistado es escaso y el tiempo de entrevista breve. Se basa en la memoria mínimamente. No modifica los patrones de ingesta del individuo. Se pueden investigar omisiones, y repitiéndolo varias veces, calcular la ingesta habitual. Una desventaja es que depende de la memoria del entrevistado y a veces el tamaño de las porciones es difícil de calcular por lo que hay una tendencia a la infravaloración de las ingestas.

RECORDATORIO DE 24 HS.	
COMIDA	ALIMENTOS Y CANTIDADES CONSUMIDAS
DESAYUNOHS	
ALMUERZO.....HS	
MERIENDA.....HS	
CENA HS	

FRECUENCIA ALIMENTARIA Sobre una planilla de alimentos se indaga acerca de cuántas veces se consume un alimento en un período de tiempo. Por ejemplo: ¿Cuántas veces come pescado en la semana? Es uno de los métodos más adecuados para evaluar la relación alimentación-estado nutricional. Los cuestionarios varían según: el número de

alimentos, el periodo de tiempo analizado, los intervalos de respuesta de las frecuencias especificadas y el procedimiento para el cálculo de las porciones.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS				
ALIMENTOS	VECES/SEMANA	CANTIDAD VIEZ	POR	PROMEDIO DIARIO
1- LECHE				
1.1 Fresca entera				
1.2 Fresca descremada				
1.3 En polvo entera				
1.4 En polvo descremada				
1.5 Condensada				
2- YOGUR				
2.1 Natural entero				
2.2 Con sabor entero				
2.3 Frutado entero				
2.5 Natural desc.				
2.6 Con sabor desc.				
2.5 Frutado desc.				

METODOS COMBINADOS Permite combinar las ventajas de distintos métodos relacionando los resultados de métodos de corto y largo alcance. Combinando un método de registro y uno de recordatorio se aumenta la precisión. La HISTORIA DIETÉTICA es utilizada en estudios longitudinales y consiste en combinar tres procedimientos: • El recordatorio de 24 horas. • El registro diario de alimentos. • Frecuencia de alimentos.

¿Cuáles son los principales datos que debe incluir una anamnesis alimentaria?

En la anamnesis se recopilan los siguientes datos:

- Datos de identificación: nombres y apellidos completos, ID, edad, género, ocupación, estado civil, escolaridad, dirección, nombre del acompañante o de quien da la información, y teléfono.
- Motivo de consulta: el motivo principal por el cual el paciente acude a la consulta médica. Es de especial importancia anotar en la historia clínica el motivo por el que los pacientes y sus familiares acuden a la consulta médica. No podemos dar por finalizado un tratamiento si no hemos corregido el problema que parecía ser prioritario para el paciente.
- Enfermedad actual: se usa para ampliar el motivo de consulta, evolución y tratamientos que se está realizando.
- Antecedentes personales: qué enfermedades ha sufrido, si es alérgico a algún medicamento, si ha tenido cirugías.
- Antecedentes familiares: se destacan las enfermedades que hayan sufrido padre o madre que sean importantes.
- Revisión por sistemas: es un interrogatorio dirigido cefalocaudal por órganos, aparatos o sistemas.
- La exploración física céfalo-caudal (iniciando desde la cabeza hacia los pies) que consta de cuatro partes:
 1. Inspección u observación.
 2. Palpación.

3. Percusión (golpecitos en el estómago para ver si hay presencia de aire o de agua).
4. Auscultación (se hace por medio del fonendoscopio o estetoscopio).

¿Qué es Antropometría Nutricional?

La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas. Este informe presenta las conclusiones y las recomendaciones globales de un Comité de Expertos de la OMS para el empleo y la interpretación actuales y futuros de la antropometría.

¿Cuáles son los parámetros antropométricos? Y menciona la definición de cada uno de ellos

Las medidas **antropométricas** más usadas en la evaluación del estado nutricional son: el peso, la talla, la circunferencia braquial y los pliegues cutáneos. Los valores de estas medidas no tienen significado por sí solos, a menos que se relacionen con la edad, entre ellos u otros diámetros.

La composición corporal humana en particular, ha sido una de las variables más estudiadas en los últimos años socialmente, originando una amplia gama de estudios de investigación referentes a áreas como ciencias de la salud, ya que, evaluar los distintos componentes del físico, puede representar un rol primordial en el diagnóstico de enfermedades. En este orden de ideas, la composición corporal está referida a los compartimientos graso y no graso del organismo. Al primero, se le conoce también como masa de grasa corporal o porcentaje (%) de grasa corporal. Es muy importante el papel que desempeña la grasa en la homeostasis fisiológica, refiriéndose a que la grasa es clasificada en esencial y grasa almacenada, describiendo a la grasa esencial como aquella necesaria para la realización de las funciones vitales fisiológicas, por cuanto sin ésta, la salud puede verse afectada.

¿Cuál es la exploración física enfocada en la nutrición?

Una exploración física enfocada en nutrición (NFPE siglas en Ingles), debería evaluar piel, uñas, cabello, ojos y cavidad oral buscando por estos signos, además será una gran herramienta en ausencia de exámenes de laboratorio. Por otro lado, permitirá realzar el valor que tiene el nutricionista clínico dentro del equipo de salud.

Cabello	<ul style="list-style-type: none"> • Débil, seco, sin brillo natural • Fino, aclarado, pérdida de mechones • Cambios del color, despigmentación, caída fácil 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia proteico-energética • Deficiencia de zinc • Otras deficiencias nutricionales: manganeso, cobre
Ojos	<ul style="list-style-type: none"> • Pequeños cúmulos amarillos alrededor de los ojos (xantelasma) • Conjuntivas pálidas • Ceguera nocturna, sequedad (xerosis conjuntival), motas grises triangulares sobre las membranas de los ojos • Párpados enrojecidos y con grietas • Parálisis de los músculos oculares 	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperlipidemia • Deficiencia de hierro • Deficiencia de vitamina A • Deficiencia de riboflavina • Deficiencias de tiamina y fósforo
Labios	<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento e hinchazón de la boca, grietas angulares y cicatrices en las comisuras de los labios (queilosis angular) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencias de niacina, riboflavina y/o piridoxina
Encías	<ul style="list-style-type: none"> • Esponjosas, agrietadas, sangran con facilidad, enrojecidas • Gingivitis 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia de vitamina C • Deficiencias de vitamina A, niacina y riboflavina
Lengua	<ul style="list-style-type: none"> • Superficie con papilas (pequeñas proyecciones) • Glositis (lengua color magenta y descarnada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencias de riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12, hierro, proteínas • Deficiencias de riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B12, piridoxina
Gusto	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido del gusto disminuido (hipogeusia) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia de zinc
Dientes	<ul style="list-style-type: none"> • Manchas grisáceas en el esmalte • Caída o pérdida anormal 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingesta de flúor aumentada • Generalmente nutrición deficiente

Cara <ul style="list-style-type: none"> • Cara de luna (redonda, hinchada) • Palidez • Hiperpigmentación • Exfoliaciones de la piel alrededor de las fosas nasales (seborrea nasolabial) 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia de proteínas, tiamina • Deficiencia de hierro • Deficiencia de niacina • Deficiencia de vitamina A, zinc, ácidos grasos esenciales, riboflavina, piridoxina
Cuello <ul style="list-style-type: none"> • Engrosamiento de la tiroides, síntomas de hipotiroidismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia de yodo
Uñas <ul style="list-style-type: none"> • Fragilidad, presencia de bandas • Coiloniquia (uña en forma de cuchara, en forma cóncava) • En forma convexa 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia de proteínas • Deficiencia de hierro • desórdenes respiratorios, enfermedad cardiovascular, cirrosis y colitis.
Piel <ul style="list-style-type: none"> • Cicatrización lenta, úlceras de presión • Psoriasis, descamación • Manchas negras o azules debidas a Hemorragias. • Seca, en mosaico, tacto de papel de lija, Escamosa. • Hinchada y oscura, Ausencia de grasa bajo la piel o edema. • Color amarillento • Rubor • Palidez • Xerosis (sequedad de la piel, conjuntiva o membrana mucosas) Hiperqueratosis folicular (engrosamiento del folículo piloso generando pequeños granitos, comúnmente referidos como 'piel de gallina') • pobre turgor de la piel 	<ul style="list-style-type: none"> • Deficiencia de zinc, proteína, Vit C • Deficiencia de biotina • Deficiencias de vitaminas C y K • Deficiencia o exceso de vitamina A, Deficiencia de niacina. • Deficiencia proteico-energética • Deficiencia o exceso de caroteno • Exceso de niacina • Deficiencias de cobre y hierro • Grasa, Vitamina A • Deshidratación

¿Cuáles son los principales exámenes bioquímicos enfocados en la nutrición? Y mencionando sus parámetros de referencia

Las dimensiones de la variable "estado nutricional" y sus indicadores fueron los siguientes:

Antropometría:

Peso para la talla (P-T) Talla para la edad (T-E); y Peso para la edad (P-E).

Hematológicos y bioquímicos:

Niveles sanguíneos de la hemoglobina.

Valor del hematocrito.

Concentración de la hemoglobina corpuscular media (CHCM).

Concentración del hierro sérico.

Concentración de la vitamina A sérica.

Concentración de la vitamina E sérica.

La valoración de la hemoglobina (Hb) se efectuó según el método de la Ciano metahemoglobina⁽²⁴⁾ y los resultados se expresaron en g/dL. Los resultados se expresaron en porcentaje y miden la concentración de hemoglobina promedio en los eritrocitos.

Para clasificar valores normales y anémicos se siguieron los criterios establecidos por la OMS: hierro sérico, menor de 0.50 m g/mL; concentración de hemoglobina, menor de 9 g/dL; hematocrito, menor de 39% y concentración de hemoglobina corpuscular media, inferior a 31%.

Estudios bioquímicos

Hierro sérico

El hierro sérico se determinó por la técnica de inyección en flujo continuo y se escogió como punto de corte para indicar una nutrición inadecuada en hierro ⁽²⁷⁾.

Vitaminas A y E séricas

El valor de concentración sérica de vitamina A <0.249 m g/ml se escogió como punto de corte para indicar los preescolares en riesgo posible de presentar una deficiencia de vitamina A, mientras que el valor de tocoferol <5 m g/mL (0.5 mg/100 ml) se escogió como límite inferior para indicar una nutrición inadecuada de vitamina E.

<https://nutriunsam.files.wordpress.com/2010/09/microsoft-word-capitulo-3-valoracion-del-estado-nutricional.pdf>

https://www.who.int/childgrowth/publications/physical_status/es/#:~:text=La%20antropometr%C3%ADa%20es%20una%20t%C3%A9cnica,la%20salud%20y%20la%20supervivencia.

<https://revista.nutricion.org/PDF/PARAMETROS-ANTROPOMETRICOS.pdf>

<https://eduardolobatonrd.com/2013/04/26/exploracion-fisica-en-enfocada-en-nutricion/#:~:text=Una%20exploraci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20enfocada%20en,ausencia%20de%20ex%C3%A1menes%20de%20laboratorio.>