



NOMBRE DEL ALUMNO: FRETHER HIRAM GUTIERREZ DIAZ.

NOMBRE DEL DOCENTE: BRENDA DEL CARMEN LOPEZ HERNÁNDEZ.



1._ ¿Qué es una Amnesis Alimentaria?

Anamnesis nutricional es un formulario que contiene toda la información pertinente para cada paciente. El contenido debe ser relevante para la identificación del perfil fisiológico y sus particularidades que pueden interferir directamente con el funcionamiento metabólico del paciente.

2._ ¿Cuáles son los principales datos que se deben incluir en una Amnesis Alimentaria?

- El día a día: se debe preguntar sobre la rutina diaria del paciente. La hora de cada comida debe ajustarse a las tareas diarias de éste, esto aumentará la probabilidad de éxito del plan alimentario propuesto.
- Historial familiar: La información personal es esencial para identificar enfermedades o su preexistencia, pero el profesional debe preguntar y registrar algunos datos sobre la familia del paciente. Conocer la herencia genética puede ayudar a responder muchas preguntas e incluso advertir sobre el metabolismo y la prevención de diversas afecciones de salud.
- Patologías: Además de invertir en cambios de estilo de vida para cambiar las medidas corporales, es necesario adoptar hábitos saludables para preservar mejor el cuerpo y fortalecer el sistema inmunológico, por lo que el nutricionista debe hacer preguntas básicas sobre la patología de cada paciente.
- Horas de sueño: Sabemos que la atención debe centrarse en los cambios en la alimentación, pero el descanso es indispensable para que el metabolismo se comporte positivamente para un cambio en las medidas.
- Evaluación antropométrica: Los resultados de los planes alimentarios propuestos pueden notarse a través de los cambios de las medidas corporales, y estos deben identificarse durante la evaluación antropométrica. Debe hacerse periódicamente, y los resultados también deben registrarse en la anamnesis nutricional, creando un historial de mediciones, permitiendo la identificación de la evolución física.
- Actividad física: Además del cuerpo del paciente, la conductas asociadas con la actividad física también requiere mucha atención. No basta con ser apto a un determinado tipo de ejercicio, ya que dependiendo de la

intensidad y el tipo de actividad realizada, hay una diferencia en el gasto calórico.

¿Qué es Antropometría Nutricional?

La antropometría es una herramienta de diagnóstico y evaluación, estudia los componentes del cuerpo humano, permite diferenciar peso bruto de los tejidos, valorar el agua intra y extracelular y clasificar al hombre por su morfotipo.

Cuando realizamos una antropometría medimos el peso, altura, longitudes, perímetros, diámetro y pliegues cutáneos, localizamos una serie de puntos anatómicos, y procesamos los datos recogidos mediante la aplicación de diferentes ecuaciones y fórmulas estadísticas.

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

El peso: es el indicador global de la masa corporal más fácil de obtener y de reproducir.

La talla: es una medida convencional usada para indicar el tamaño relativo de las prendas de vestir o del calzado

El índice de masa corporal: es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet

PARAMETROS	X1	S1	T	X2	S2
TALLA CM	154.85	12.37	-0.21	158.42	10.72
PESO KG	52.36	14.55	-0.21	56.64	13.73
% DE GRASA	11.53	5.21	-0.06	11.07	3.19
%MCA	88.47	5.21	-0.06	88.93	3.19
KG GRASA	6.51	5	-0.01	6.56	3.43
KG MCA	45.81	10.87	-0.29	50.1	10.93
I AKS	1.21	0.104	-0.22	1.242	0.097
SOMATOTIPO	ENDO- MESOMORFICO			ENDO- MESOMORFICO	

SIGNATURE

DATE

¿Cuál es la Exploración Física enfocada en Nutrición?

Una exploración física enfocada en nutrición (NFPE siglas en Ingles), debería evaluar piel, uñas, cabello, ojos y cavidad oral buscando por estos signos (Tabla 1), 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.

POR EJEMPLO:

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• desordenes 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

Frutas
Cereales
Vegetales

¿Cuáles son los principales Exámenes Bioquímicos enfocados en Nutrición? Y menciona sus parámetros de referencia.

Actualmente se considera que los parámetros bioquímicos son indicadores de la severidad de la enfermedad y probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional.

parámetros nutricionales obligatorios (valor energético, proteínas, hidratos de carbono, azúcares, grasas, grasas saturadas, sal) que deben figurar en la etiqueta, así como otros parámetros nutricionales opcionales (vitaminas y minerales) que proporcionan un valor añadido a sus productos.

PROTEÍNA	SEMIVIDA PLASMÁTICA	TIPO DE DESNUTRICIÓN QUE PERMITE DETECTAR	NIVELES PLASMÁTICOS QUE INDICAN DESNUTRICIÓN	FACTORES NO NUTRICIONALES QUE PUEDEN PROVOCAR UNA ALTERACIÓN DE SUS NIVELES
Albúmina	20 días	crónica	2.8-3.5 g/dL LEVE 2.1-2.7 MODERADA < 2.1 g/dL GRAVE	Deshidratación Hiperhidratación Síndrome Nefrótico Insuficiencia Hepática
Prealbúmina	2 días	aguda	10-15 mg/dL LEVE 5-10 mg/dL MODERADA < 5 mg/dL GRAVE	
Transferrina	8-10 días	crónica	150-175 mg/dL LEVE 100-150 MODERADA < 100 mg/dL GRAVE	Estrógenos Embarazo Enfermedad hepática Síndrome nefrótico Infecciones
RBP ^o	10 horas	aguda	<2.6mg/Dl DESNUTRICIÓN	Estrés Función renal

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

<https://blog.dietbox.me/es/8-pasos-para-realizar-una-anamnesis-nutricional-eficiente/#:~:text=Anamnesis%20nutricional%20es%20un%20formulario,el%20funcionamiento%20metab%C3%B3lico%20del%20paciente>

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

<https://blog.dietbox.me/es/8-pasos-para-realizar-una-anamnesis-nutricional-eficiente/#:~:text=Anamnesis%20nutricional%20es%20un%20formulario,el%20funcionamiento%20metab%C3%B3lico%20del%20paciente>

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

