



Nombre del alumno: Litzy Moreno Rojas

Nombre del profesor: Cecilio Culebro Castellanos

Nombre del trabajo: Valoración alimentaria

Materia: Epidemiología I

Grado: 2° A

INTRODUCCION

La desnutrición y la obesidad son consecuencia de una mala alimentación, por ello son de suma importancia la atención y la valoración alimentaria en pediátricos, infantiles, adolescentes, adultos y adultos mayores.

Una buena alimentación se basa en los consumos de frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal (Plato del buen comer). El consumo de agua simple, leche, bebidas sin azúcar y evitar las bebidas azucaradas, refrescos, bebidas con colorantes artificiales (Jarra del buen beber).

La alimentación es una necesidad primaria para el ser humano y la valoración del consumo alimentario y el estudio de la dieta.

VALORACION ALIMENTARIA

Los métodos de valoración del consumo de alimentos, son utilizados para evaluar la salud nutricional de la población y sirven de base para la elaboración de guías, recomendaciones nutricionales y planes de salud.

La salud de las poblaciones se caracteriza por un nuevo enfoque, el de la Nutrición en Salud Pública.

Las principales herramientas de que disponemos son:

Las encuestas dietéticas

La Historia dietética

Los Registros de frecuencia de alimentos

Los métodos de valoración de consumo alimentario constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos en los grupos poblacionales. Son útiles para evaluar y vigilar la salud nutricional, permitiendo observar tendencias y cambios de consumo. Estas informaciones nos ayudan a la elaboración de guías, recomendaciones nutricionales, para ejecutar acciones para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles.

La evaluación de la ingesta alimentaria evalúa la ingesta alimentaria del paciente a un régimen normal, permite conocer aspectos de la ingesta alimentaria, los tipos de alimentación del paciente ya sea vegetariana o hiperproteica. Es necesario conocer los hábitos alimentarios, las cantidades medias de consumo de alimentos, grupos de alimentos y la frecuencia del consumo.

Los métodos de evaluación alimentaria proporcionan información sobre la ingesta dietética tanto individual o en grupos de población. El estudio de la alimentación del paciente también se basa en la cultural, lo económico y sobre todo en obtener los alimentos en el lugar de residencia.

La historia alimentaria o dietética determina si una persona se encuentra o no en riesgo de padecer una carencia, cabe destacar que es de suma importancia la duración de la leche materna, la incorporación de otros alimentos diferentes de la leche materna, la frecuencia y cumplimiento de la suplementación con vitaminas y minerales.

El diagnóstico nutricional se basa en la evaluación antropométrica, evaluación alimentaria, antecedentes familiares y factores económicos y sociales lo que da el resultado del estado nutricional de una persona. Bajo esos criterios se otorga el tratamiento y estrategias a seguir para alcanzar el objetivo de alimentación y salud correcta.

VALORACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Historia clínico- nutricional

- Antecedentes familiares y personales
- Historia evolutiva de la alimentación, conducta alimentaria y patrones de actividad física
- Curva de crecimiento

2. Historia dietética

- Valoración actual de la dieta y el comportamiento alimentario
- Métodos indirectos: encuesta recuerdo de 24 horas, listado de frecuencia/consumo, alimentos preferidos/rechazados, encuesta prospectiva.
- Métodos directos: pesada de alimentos

3. Exploración física

4. Valoración antropométrica

- Parámetros: peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros
- Protocolos de medida y patrones de referencia

5. Valoración de la Composición Corporal (CC)

- Antropometría: estimación de la masa grasa
- Bioimpedancia(BIA): estimación de la masa magra

6. Exploraciones analíticas

7. Estimulación de los requerimientos energéticos

- Calculo del gasto energético, GER (Gasto Energético en Reposo) y GET (Gasto Energético Total)
- Ecuaciones de predicción del GER vs Calorimetría indirecta

CONCLUSION

Con las enfermedades crónicas, los métodos de valoración del consumo alimentario toman un papel importante orientado a la conservación de la salud y a la reducción del riesgo de sufrir patologías crónicas.

Actualmente, constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos en los grupos poblacionales; son útiles para evaluar y vigilar la salud nutricional de la población permitiendo observar los cambios en los patrones de consumo, estas informaciones sirven para recomendaciones nutricionales y planes de salud.