



**Nombre del alumno:**

Yessica Gusmán Sántiz

**Nombre del profesor:**

Dr. Cecilio Culebro Castellanos

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo: valoración alimentaria.**

**Materia:**

Epidemiología I

**Grado:**

2°A

Comitán de Domínguez Chiapas a 6 junio de 2021

## **VALORACIÓN ALIMENTARIA**

La valoración alimentaria toma de mucha importancia para nuestras comunidades nuestra carrera médica en el momento de una investigación epidemiológica en cuanto a la nutrición o alimentación de nuestras comunidades, con el fin de buscar u obtener una serie de información (lo más confiable posible) en cuanto a la salud nutricional de las personas, siendo positiva o negativa (con un exceso o un déficit de los que realmente la persona requiera).

Para llevar a cabo una buena valoración alimentaria, cabe mencionar necesitar la utilización de múltiples técnicas para llegar hasta el fondo de la situación de estas personas, dentro de ellos las mediciones antropométricas, estudios bioquímicos, valoraciones de la vacunación, desparasitación, así como el realizar encuestas de importancia para saber cómo es realmente el tipo de consumo de sus alimentos, así como la forma en que los consumo y la higiene que realiza que también puede ayudarnos a detectar algún otro padecimiento en la salud, aunado a un mal hábito higiénico, sin embargo como en toda investigación, para la valoración alimentaria, se suele ser muy minucioso al momento de estar en la búsqueda de información, he aquí, el saber preguntar, el saber empatizar con la persona, tener buena actitud, brindar de confianza, realizar el interrogatorio y las técnicas adecuadas, además de conocerlas bien en la teoría y práctica, porque de lo contrario no serviría de nada. En este caso, la información deja de ser confiable, teniendo un sesgo grave para la valoración e intervención como sector salud. No solo se abarcan estos temas, sino demás factores que ayudarán a recopilar la información necesaria, confiable y de calidad, pues de lo contrario, solo obtendríamos un sesgo de información, siendo aquí un grave problema en la salud pública, dado que no sabríamos identificar si realmente contamos o no con problemas nutricionales o no, y, por lo que sigue, no podríamos intervenir correctamente como profesionales de la salud.

La valoración alimentaria, entonces tendrá como objetivo el conocer cómo se encuentra la población en su estado de salud nutricional, como come, que cantidades, si son las porciones correctas, y así intervenir favorablemente en una

correcta recuperación de su estado nutricional, en este caso pongo de ejemplo lo siguiente:

Llego a un kínder en el pueblo de Altamirano, observo a los niños, y desde ahí estoy también evaluando cómo se encuentran físicamente. Voy con los niños brindo de confianza y lo que se requiera para poder interactuar bien, y comienzo a valorar en la antropometría, resulta que el niño está pasadito de su peso, y tiene una talla baja, además que necesité la ayuda de mamá para poder interrogar en lo que ha comido y como es su alimentación, resulta ser que toda la semana se la pasa comiendo comida chatarra porque su niño es muy bien portado, y demás... Como personal de salud, nos toca recomendar a la mamá una alimentación saludable y explicar los riesgos que puede llevar el tipo de alimentación que está llevando su niño, con el fin de evitar complicaciones que pongan en riesgo la salud. Entonces, recomendaría comer frutas, verduras, legumbres, carnes, tomar agua natural más que otras bebidas, y claro, estos alimentos enfocados a los que hay en la región y en que porciones.

Por otro lado, se toman en cuenta las encuestas que van a formar parte de cómo se está alimentando la persona, para ello se realizan ya sea directa o indirectamente. Cada una con sus ventajas y sus desventajas en la aplicación. Se encuentran las encuestas dietéticas que siento son las más completas pues va en conjunto con lo ya mencionado: mediciones antropométricas, estudios bioquímicos, inmunológicos, para esto, se ocupa evaluar cómo se alimenta la persona en su ingesta habitual, ingesta actual.

La valoración alimentaria, es entonces uno de los elementos más importantes para la epidemiología, dado que esto, ayudará en la mejoría de la salud nutricional de la población, así como disminuir los factores de riesgo, complicaciones, y demás, sin embargo se necesita de compromiso y de conocer de las técnicas para no obtener sesgos de información.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

*Valoración del estado nutricional.* (2015, mayo). Recuperado de: <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/valoracion-del-estado-nutricional/>

Carbajal Azcona A. Manual de nutrición y dietética.

C. (2021, 15 abril). Guía para lograr los objetivos nutricionales. Recuperado de: <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/conceptos-basicos/objetivos-nutricionales/#:%7E:text=Los%20objetivos%20nutricionales%20tienen%20como.o%20insuficiente%20de%20ciertos%20alimentos.>