

**Nombre del Alumno: Brissa del Mar
Antonio Santos**

**Nombre del Docente: Cecilio Culebro
Castellanos**

**Nombre del Trabajo: Ensayo Medidas
de evaluación alimentaria y nutricia en
estudios epidemiológicos**

Materia: Epidemiología

Carrera: Medicina Humana

Grado: 2do Semestre

Introducción

La valoración del estado nutricional, es importante ya que nos dice el estado nutricional de una población.

Podemos encontrar indicadores directos e indirectos; en los indicadores directos nos dice que evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales.

Enfocándonos en las características de los indicadores del estado nutricional deben ser: modificables a la intervención nutricional, ser confiables, reproducibles y susceptibles de validación.

Con objetivos de conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado, se debe medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia, como identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición e implementación del manejo nutricional, el monitoreo, vigilancia y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores.

La valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

Gracias a la valoración del estado nutricional podemos identificar a los sujetos que requieren intervención en materia de nutrición y así poder asignar los recursos con enfoque de riesgo y poder diagnosticar un tratamiento.

Hablaremos de las Medidas de evaluación alimentaria y nutricional en estudios epidemiológicos, conoceremos el significado de la valoración nutricional, las medidas antropométricas al igual que su utilidad e inconvenientes en su aplicación.

También de los indicadores antropométricos, indicadores bioquímicos, sus ventajas y desventajas, la exploración física sobre su utilidad e inconveniente en su aplicación.

MEDIDAS DE EVALUACION ALIMENTARIA Y NUTRICIA EN ESTUDIOS EPIDEMIOLOGICOS

La valoración nutricional es esencial para determinar el estado nutricional de la gestante, ya que esto nos permite determinar su estado nutricional y los posibles riesgos de salud que puede presentar dependiendo de su estado nutricional, sobre todo ir cuidando el desarrollo del embrión.

Medidas antropométricas utilidad e inconveniente de aplicación

La antropometría es importante porque es un instrumento de suma importancia el cual se utiliza para tener una adecuada evaluación nutricional que permite tomar las decisiones clínicas de individuos y poblaciones con el fin de detección y evaluación de las intervenciones orientando todas las políticas de salud en aspectos nutricionales

Esto se emplea tanto en niños como en adultos y permite evaluar a los individuos directamente y comparar sus mediciones con un patrón de referencia generalmente aceptado a nivel internacional y así identificar el estado de nutrición diferenciando así a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos con sobre peso y obesidad

Los indicadores antropométricos son los siguientes:

- a) Peso-talla
- b) Talla-edad en niños
- c) Peso-edad
- d) Medición de circunferencia de cintura y de cadera en adultos
- e) Índice de masa corporal

Indicadores bioquímicos

Son indicadores de la severidad de la enfermedad, probablemente indicadores pronósticos, que parámetros diagnósticos del estado nutricional.

Ventajas de indicadores bioquímicos

- a) Suero/plasma: Su concentración refleja la ingestión dietética reciente
- b) El contenido de un nutrimento refleja un estado crónico del mismo (eritrocitos)
- c) Los leucocitos se utilizan para monitorear cambios cortos del estado del nutrimento
- d) La orina refleja la condición nutricional del momento

Desventajas de indicadores bioquímicos

- a) Costosos
- b) Requieren de alta precisión en la obtención de la muestra, almacenamiento y análisis
- c) Método invasivo
- d) En muestras de orina, los métodos de recolección son más incómodos

Indicadores clínicos

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 nutrientes y aquellos relacionados con una enfermedad.

Ventajas de indicadores clínicos

- a) No invasivos
- b) Accesibles y relativamente “fáciles de realizar”

Desventajas de indicadores clínicos

- a) Poca especificidad
- b) Requieren de personal capacitado y con experiencia

Aunque no es posible tener una idea exacta del estado de nutrición a partir de datos dietéticos exclusivamente, los resultados de las encuestas alimentarias sí permiten tener información sobre la posibilidad de que una persona o un grupo de personas tengan ingesta inadecuada de energía y nutrientes y constituyan un grupo de riesgo

Historial clínico y exploración física su utilidad e inconveniente de aplicación

Historia clínica y exploración física su utilidad e inconveniente de aplicación

Ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios tales como:

- Antecedentes personales y familiares
- Tratamientos terapéuticos
- Estilo de vida
- Situación económica
- Cultura

Exploración física su utilidad e inconveniente de aplicación

Va encaminada a establecer la proporción de los diferentes componentes del organismo ya sea grasa, músculo, o agua, los cambios producidos en el tiempo

Una exploración física habitual (peso, talla, auscultación, fuerza muscular, etc), también es importante la piel y flaneras (uñas y pelo), y mucosas, que pueden acompañar a determinantes patologías por déficit o exceso de nutrientes.

Información psicosocial y su utilidad e inconveniente de aplicación

La información psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios.

Conclusión

Con el trabajo realizado sobre Medidas de evaluación alimentaria y nutricia en estudios epidemiológicos llegamos a la conclusión e interés sobre su importancia de esta, por ejemplo, la valoración nutricional es esencial para descubrir el estado nutricional de un gestante, con esa herramienta tenemos la posibilidad los posibles riesgos de salud que podría ocasionar su salud nutricional, tener información sobre su desarrollo; además de los conocimientos obtenidos sobre de la utilidad de las medidas antropométricas su utilidad de su medición científica del cuerpo humano sobre las reservas proteicas y además del tejido graso del organismo , se sabe que es empleada como en niños como en adultos , así se logra la evaluación de los individuos directamente y lograr comprender sobre el estado de nutricional, los indicadores bioquímicos nos permiten medir el nivel hemático de las vitaminas e lograr comprender la carencia específica de estos , su gran importancia es en detectar los estados de deficiencias subclínicas por las mediciones de las consecuencias de un nutrimento, y los indicadores clínicos nos ayudan a demostrar los cambios físicos que proyectan la mala nutrición , como de igual manera logra identificar signos y síntomas de excesos o deficiencias de los nutrimentos y la relación con la enfermedad, en la información psicosocial es de mucha importancia ya que en medicina se describe como los efectos mentales, los efectos como emocionales , sociales y espirituales se relacionan con lo que influye en los hábitos alimentarios y en cómo pueden afectar la salud, con estas medidas se logra o permite una facilidad de detectar las enfermedades que pueden afectar el balance de un individuo, por ello los temas abordados nos influye en capacitarnos sobre los desbalances nutricionales de las personas y como estudiantes de medicina debemos relacionarnos con eso y en la práctica médica ejecutarlo de la mejor manera para la preservación de la salud.

Bibliografía

Cecilia Martínez Costa, C. P. (s.f.). Valoración del estado nutricional. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*, 6.

Hernández, J. L. (s.f.). Valoración del Estado Nutricional. *ARTICULO DE REVISION*, 7.

ROVIRA, R. F. (2017). 7.Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). *MANUAL PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y SALUD • CONCEPTOS GENERALES*, 10.