



## LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

**Nombre de alumno:** Karla Bedolla Fernandez

**Docente:** Culebro Castellano Cecilio

**Nombre del trabajo:** Ensayo “Valoración Alimentaria”

**Materia:** Epidemiología I

**Grado:** 2°

**Grupo:** “B”

Comitán de Domínguez Chiapas a 6 de junio de 2021

# VALORACIÓN ALIMENTARIA

## INTRODUCCIÓN

Régimen alimentario, actividad física y salud alentando a los países a formular y actualizar directrices en relación a la prevención de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles , en función de los hábitos y cultura propios de los países. El bienestar nutricional depende del contenido de nutrientes de los alimentos que se consumen, en relación con las necesidades que se determinan en función de diversos factores como la edad, sexo, masa corporal, actividad física, crecimiento, embarazo, lactancia, infecciones y eficacia de la utilización de los nutrientes. Que los alimentos sean suficientemente variados, de calidad e higiénicos, así permite a cada miembro de la familia beneficiarse desde el punto de vista nutricional y contar con un adecuado estado de salud. En este proceso influyen el control de los ingresos, las limitaciones de tiempo, los hábitos alimentarios y los conocimientos nutricionales, para conocer el estado nutricional de una población, podemos recurrir a los indicadores directos e indirectos; los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. La valoración de la ingesta de alimentos es un importante factor para determinar la adecuación nutricional de la dieta, sobre todo en niños y adolescentes. Sin embargo, recoger datos dietéticos fiables en estos grupos de edad es difícil, sobre todo si se quiere estudiar en diferentes poblaciones estudios multicéntricos. La diversidad cultural y gastronómica, y los diferentes idiomas entre los países son factores muy importantes a tener en cuenta en estudios multicéntricos de fiabilidad y validación. Además, las características propias de cada etapa del desarrollo y las capacidades cognitivas en cada edad son factores que influyen sobre la capacidad de los niños o adolescentes para proporcionar información válida y fiable sobre el consumo de alimentos. Por otro lado, a menudo son los padres o cuidadores quienes pueden facilitar la información, y su grado de conocimiento depende del tiempo que pasen con el niño y si comparten las comidas. Los métodos más descritos en la literatura para valorar la ingesta de alimentos son los recordatorios de 24 horas y los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos. La elección del método dependerá del objetivo del estudio y la población estudiada. Otro aspecto a tener en cuenta es la variación diaria de la dieta de los individuos variabilidad intrapersonal y de la ingesta entre los individuos de una población variabilidad interpersonal. Así mismo, la ingesta dietética no puede estimarse sin errores, y la naturaleza y magnitud del error sistemático y aleatorio dependerá tanto de la metodología empleada como de la población estudiada.

## DESARROLLO

La valoración de la ingesta de alimentos es un importante factor para determinar la adecuación nutricional de la dieta, sobre todo en niños y adolescentes. La prevalencia de la obesidad en la infancia y la adolescencia ha experimentado un incremento alarmante en el curso de las tres últimas décadas, constituyendo el trastorno nutricional más frecuente, no sólo en las sociedades desarrolladas, sino también en los países en vías de desarrollo. Debido a que la obesidad en estas etapas de la vida va a determinar hábitos y alteraciones físicas y mentales determinantes para la edad adulta, resulta de vital importancia detectar mediante una correcta valoración del estado nutricional en niños y adolescentes, que permitan así realizar un diagnóstico y tratamiento. Esta valoración abarca una serie de procedimientos progresivos: anamnesis y exploración física, estudio de la dieta, valoración antropométrica y composición corporal, así como marcadores biológicos (parámetros bioquímicos, hematológicos e inmunológicos). Como se había mencionado antes la valoración alimentaria de alimentos es un importante factor para determinar la adecuada dieta nutricional, sobre todo en niños y adolescentes. Los métodos de valoración de consumo alimentario constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos en los grupos poblacionales, de manera general que son útiles para evaluar y vigilar la salud nutricional, permitiendo observar tendencias y cambios en los patrones de consumo. Estas informaciones sirven como fundamento para la elaboración de guías, recomendaciones nutricionales y planes de salud, también, para ejecutar acciones para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles y en ocasiones, para la regulación de la publicidad sobre los alimentos industrializados. La Valoración Nutricional puede ser definida como la interpretación de la información obtenida a partir de estudios antropométricos, alimentarios, bioquímicos y clínicos. Dicha información es utilizada para determinar el estado nutricional de individuos o grupos de población en la medida que son influenciados por el consumo y la utilización de nutrientes.

La antropometría ha sido ampliamente utilizada como indicador resumen de las condiciones relacionadas con la salud y la nutrición, pero cuando se dispone de una sola evaluación antropométrica, los resultados deben considerarse orientativos para la intervención. Se emplea tanto en niños como en adultos. Los indicadores antropométricos nos permiten 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 a los individuos nutricionalmente sanos de los desnutridos, con sobrepeso y obesidad. Los indicadores antropométricos más comunes que conocemos y se utilizan en la valoración alimentaria son el peso para la talla, la talla para la edad en niños, el peso para la edad, las medición de circunferencia de cintura y de cadera en

adultos y el índice de masa corporal. Las pruebas bioquímicas nos permiten medir el nivel sanguíneo de vitaminas, minerales y proteínas e identificar la carencia específica de éstas. Su importancia radica en detectar los estados de deficiencias subclínicas por mediciones de las consecuencias de un nutrimento o sus metabolitos, que reflejen el contenido total corporal o el tejido específico más sensible a la deficiencia y en el apoyo que representan para otros métodos de evaluación nutricional. En tanto a la valoración alimentaria, se pueden requerir los tres modelos tradicionales más habituales para la valoración de la ingesta dietética, los cuales son los registros o diarios dietéticos (RD), el recordatorio de 24 horas (24HR) ya sean métodos a corto plazo, y los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) método a largo plazo. Tanto también de los diferentes tipos de encuestas para llevar una buena valoración alimentaria hacia la persona. En la determinación del nivel de salud y bienestar de un individuo o población, desde el punto de vista de su nutrición. Supone examinar el grado en que las demandas fisiológicas, bioquímicas y metabólicas, están cubiertas por la ingestión de nutrientes.

Este equilibrio entre demandas y requerimientos está afectado por diversos factores como pueden ser la edad, el sexo, la situación fisiológica, la situación patológica de cada individuo, educación cultural y la situación psicosocial. Una nutrición equilibrada implica un aporte adecuado en nutrientes y energía, específico para cada individuo. La evaluación del estado nutritivo tiene como finalidad la detección temprana de grupos de pacientes con riesgo de padecer malnutrición, el desarrollo de programas de salud y nutrición y para controlar la eficacia de distintos regímenes dietéticos. Se utilizan objetivos de la valoración de estado de nutrición como, conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado, medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia, identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional, monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores. En si La valoración alimentaria nos proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar las enfermedades no transmisibles como la obesidad y la desnutrición, y a la reducción de la carga de la malnutrición.

## Conclusión

La valoración nutricional para un individuo es igual que para cada grupo, aunque no siempre se utiliza, la valoración nutricional debe realizarse en toda la población para evaluar el estado nutricional nos permite conocer si estamos llevando una correcta dieta y estilo de vida adecuados para satisfacer las necesidades básicas sobre nuestro cuerpo, por lo que es importante realizar la evaluación y comparar los resultados para observar si surgen con alteraciones y si son normales o necesitan atención y cambios para lograr el equilibrio. De igual manera la valoración alimentaria implica de diferentes procesos para obtener información de los pacientes para ver su estado de salud ya sea saludable o con un mal estado y de ello ver en como poder intervenir para mejorar el estado de salud de la población, la valoración de la ingesta de alimentos es un importante factor para determinar la adecuación nutricional de la dieta, sobre todo en niños y adolescentes. La prevalencia de la obesidad en la infancia y la adolescencia estas informaciones sirven como fundamento para la elaboración de guías, recomendaciones nutricionales y planes de salud, también para ejecutar acciones para la prevención y control de las enfermedades no transmisibles y en ocasiones para la regulación de la publicidad sobre los alimentos industrializados.

Bibliografía:

Dixis Figueroa Pedraza. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil . 2019, de Scielo-Salud publica Sitio web: <https://scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>

Universidad Navarra. (2020). Valoración del estado nutricional. 2021, de Clínica Univrsidad Navarra Sitio web: <https://www.cun.es/chequeossalud/vida-sana/nutricion/valoracion-estado-nutricional>