



Nombre del alumno: Luz Angeles Jiménez
Chamec

Nombre del profesor: Dr. Cecilio Culebro
Castellanos

Nombre del trabajo: Ensayo valoración
alimentaria

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Epidemiologia

Grado y grupo: 2° B

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de junio del 2021

INTRODUCCIÓN

Alimentarse es una necesidad primaria para el ser humano y la valoración del consumo alimentario y el estudio de la dieta tanto nivel individual como colectivo, ha estado siempre presente en la historia de la humanidad. Una correcta valoración del estado nutricional (VEN) permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y terapéutico. Una valoración del estado nutricional completa debe incluir la realización de la historia clínica nutricional, incluyendo la valoración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal. La valoración del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso. Dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es más importante en la exploración clínica del paciente. Es necesario para proponer las actuaciones nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas. Sin embargo, existen varios métodos para evaluar el estado nutricional en los que se puede reflejar si la ingesta de alimentos es adecuada para satisfacer las necesidades de un organismo.

DESARROLLO

La valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica. El estudio del consumo de alimentos es uno de los aspectos más importantes de la ciencia de la nutrición.

De acuerdo con la OMS puede definirse a la evaluación del estado nutricional (VEN) como la “interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos antropométricos y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, vigilancia, o pesquisa”. La valoración del estado nutricional consiste en determinar el nivel de salud y bienestar de un individuo o una población desde el punto de vista de su nutrición. Supone examinar el grado en que las demandas del organismo están cubiertas por la alimentación. Tanto las deficiencias como los excesos diabéticos pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad. El objetivo de la evaluación para llevar una dieta y del estado nutricional, es conocer las condiciones de alimentación individuales y detectar tanto la subnutrición como la sobrealimentación (sobrepeso y obesidad, colesterol, ácido úrico) en personas de riesgo. A partir de esta valoración se pueden diseñar un tratamiento dietético nutricional que sirva de prevención o como apoyo para la recuperación, en caso de personas enfermas. La evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud en un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. El conocimiento de la ingesta de alimentos y por ende de energía y nutrientes en una población es de vital importancia para conocer el estado nutricional y poder planificar programas de intervención de forma coherente y de acuerdo con sus necesidades, así como investigar las interrelaciones del estado nutricional con el estado de salud de la población. La

valoración del consumo de alimentos tiene aplicaciones en casi todas las áreas de acción. Entre las más vinculadas se mencionan: nutrición clínica, salud pública, nutrición y deporte, información y educación nutricional, planificación alimentaria y nutricional, gerencia de servicios de alimentación colectivos, estética y mercadeo nutricional.

Los diferentes métodos empleados para analizar la ingesta tienen ventajas e inconvenientes, sesgos y limitaciones. Ello debe tenerse en cuenta para seleccionar un método determinado cuando se realiza un estudio, en función de cada caso, objetivos, población de estudio y recursos disponibles, entre otros factores.

DUPLICADO DE LA DIETA

Se trata de un método objetivo y directo de valoración de ingesta que consiste en hacer una réplica de la ingesta de un individuo y analizar su composición. Este método se utiliza fundamentalmente para valorar datos de exposición a contaminantes ambientales ya que es el que en este aspecto es más adecuado y proporciona información más completa. Por ejemplo, se ha empleado para analizar el consumo de productos contaminados por material radiactivo en el área de Fukushima, valorar la ingesta de metales pesados o la exposición a nitratos y nitritos. El período de tiempo puede ser más o menos amplio dependiendo del parámetro que se quiera analizar. Precisa de personal entrenado para el análisis de los datos y no es adecuado para estudios a gran escala por la limitación que supone replicar la dieta de una gran colectividad.

REGISTRO DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Al igual que el anterior es un método objetivo de valoración de ingesta en el que se recopila información sobre los ingredientes y la preparación culinaria de los alimentos ingeridos. Es, por tanto, un método de observación directa que además precisa de personal entrenado. Este método es especialmente útil para países en

vías de desarrollo, para poblaciones con baja tasa de alfabetización y para encuestados que realizan la mayoría de sus comidas en casa. El consumo de cada miembro de la unidad familiar se estima a partir del número de convivientes, sexo y edad. No se registran los alimentos consumidos fuera del hogar.

RECORDATORIO DE 24 HORAS

El recordatorio de 24 horas (R24) Se trata del método de valoración de ingesta más empleado en estudios de consumo alimentario. Consiste en la realización de una entrevista en la que se invita al sujeto entrevistado a recordar todos los alimentos y bebidas ingeridos en las últimas 24 horas. Generalmente, suele referirse al día anterior para facilitar al encuestado recordar su consumo. Para determinar las cantidades y conseguir así más precisión se emplean medidas caseras, modelos tridimensionales de los alimentos y fotografías. La duración aproximada para el R24 es de unos 20-30 minutos.

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTARIO (CFCA)

El CFCA es un método diseñado para a partir de una lista de alimentos o grupos de ellos obtener datos sobre su consumo en un período de tiempo concreto. Trata de responder dos preguntas, cuánto come y cuándo come un determinado alimento en un espacio de tiempo. Por convenio, el período de estudio abarca el año previo a la realización del cuestionario. Sin embargo, esta temporalidad puede ser modificada a criterio de quienes empleen el método para adaptarlo a sus objetivos, nutriente a investigar y situación de salud o enfermedad del sujeto de estudio.

REGISTRO DIETÉTICO

La aplicación práctica de este método directo de valoración de ingesta individual consiste en que la persona encuestada (o un representante de ésta) anote en un formulario predefinido todos los alimentos y bebidas consumidos a lo largo de un período determinado. El registro puede llevarse a cabo sin cuantificar de forma precisa la ingesta de alimentos y bebidas (utilizando modelos, fotografías o medidas caseras referencia). Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones se busca una precisa cuantificación, por lo que el registro se apoya en la pesada o doble pesada. Ello consiste en anotar el peso real de cada uno de los alimentos antes de consumirlos y los desperdicios tras el consumo, de manera que puedan estimarse las cantidades reales consumidas. Este método ha sido considerado tradicionalmente como el Gold standard para validar otros métodos, y se ha contrastado en múltiples ocasiones con la historia dietética, el recordatorio de 24 horas o el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos

PRINCIPALES PROBLEMAS EN EL ANÁLISIS DE REGISTROS DE INGESTA

La evaluación dietética es un procedimiento complejo en el que hay multitud de variables a tener en cuenta las cuales pueden causar controversias cuando se realiza el análisis de los datos. La mayor parte de los alimentos consumidos sufren transformaciones, alteraciones o se ingieren acompañados de otros alimentos, que modifican su aporte nutricional. A esto se le suma que hay ciertos alimentos especialmente difíciles para realizar una cuantificación exacta. Tal es el caso de las bebidas, cantidad de sal utilizada, uso de grasas y aceites, consumo de pan o la adición de diversos ingredientes durante la confección culinaria no mencionados a la hora de hacer el registro.

CONCLUSIÓN

Podemos decir que la valoración del estado nutricional es fundamental para poder conocer y tratar la salud de algún paciente que lo necesite. Mediante esta valoración podemos darnos cuenta de infinidad de aspectos y como estos influyen en la calidad de vida de las personas. El estado nutricional refleja si la ingestión, la absorción y la utilización de los nutrientes son adecuadas para satisfacer las necesidades del organismo. La deficiencia prolongada de un nutriente reduce su contenido en los tejidos y órganos, lo que afecta a las funciones bioquímicas en las que participa, pudiendo producir a largo plazo enfermedades carenciales. La evaluación clínica del estado nutricional es un componente fundamental de la evaluación de la salud a cualquier edad. La evaluación nutricional es de suma importancia para todo personal de salud interesado en poder conocer cómo se encuentra el estado de alimentación de una persona; este sirve como un parámetro que nos delimita la salud del paciente, dentro de él se manejan límites con los que podemos dar un tratamiento adecuado y personalizado de acuerdo a las necesidades. La valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo de deficiencias en excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad.

BIBLIOGRAFIAS

- Madrigal, H. Martínez, H. y Márquez - Lopes, I. (2002). Valoración de la ingesta dietética. En: JA. Martínez, I. Astiasarán y H. Madrigal (editores). Alimentación y Salud Pública. Editorial Mc Graw Hill Interamericana, Madrid, pp. 39 – 51.
- Martínez, JA. (2002). Nutrición y estado nutricional. En: JA. Martínez, I. Astiasarán y H. Madrigal (editores). Alimentación y Salud Pública. Editorial Mc Graw Hill Interamericana, Madrid, pp. 33 -38.
- <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5040.pdf>