



**Jacqueline Domínguez Arellano**

**Lic. Daniela Rodríguez Martínez**

**Ensayo sobre el tema valoración del  
estado nutricional**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nutrición**

**3° Semestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de marzo de 2021

## Introducción

La evaluación del estado nutricional incluye determinar el nivel de salud y el bienestar de un individuo o población desde la perspectiva de la nutrición. Su propósito es conocer las condiciones alimentarias del individuo y detectar la desnutrición y la sobrenutrición (sobrepeso y obesidad, colesterol, ácido úrico) en grupos de alto riesgo.

El estado nutricional se puede evaluar a través de diferentes métodos, como la historia clínica, los datos socioeconómicos y psicosociales y el estilo de vida, el historial dietético, los parámetros antropométricos y la composición corporal y los datos bioquímicos. Con base en esta evaluación, se puede diseñar una terapia de nutrición dietética para prevenir o apoyar a la persona que presente algún problema de salud de este estilo.

La evaluación del estado nutricional de una persona permite conocer hasta qué punto la dieta satisface las necesidades del organismo y, de forma similar, puede detectar una dieta insuficiente o excesiva. Esta evaluación debe formar parte del examen de rutina de las personas sanas y es importante en el examen clínico de los pacientes. Es necesario proponer medidas dietéticas y nutricionales adecuadas para prevenir y corregir enfermedades de personas sanas. Hay varias formas de evaluar el estado nutricional para reflejar si la ingesta de alimentos es suficiente para satisfacer las necesidades del organismo, dichas medidas serán evaluadas en este trabajo.

Según la Organización Mundial de la Salud, la Evaluación del Estado Nutricional (VEN) se puede definir como "la interpretación de la información obtenida de estudios antropométricos, (bioquímicos) y / o bioquímicos clínicos, que se utiliza básicamente para determinar el estado nutricional de un individuo o una población "En forma de encuesta, vigilancia o investigación". La evaluación del estado nutricional incluye determinar el nivel de salud y el bienestar de un individuo o población desde la perspectiva de la nutrición. Implica comprobar qué tan bien los alimentos satisfacen las necesidades del cuerpo humano. Tanto comer poco como comer en exceso son factores de riesgo de muchas de las enfermedades crónicas más populares en la actualidad.

## Desarrollo

La evaluación del estado nutricional incluye determinar el nivel de salud y el bienestar de un individuo o población desde la perspectiva de la nutrición. Implica comprobar qué tan bien los alimentos satisfacen las necesidades del cuerpo humano. Tanto comer poco como comer en exceso son factores de riesgo de muchas de las enfermedades crónicas más populares en la actualidad.

“La evaluación del estado nutricional ABCD teniendo en cuenta el lugar donde se realiza la operación, si es aplicable a un determinado grupo de personas o grupos o individuos, o si representa una evaluación preliminar, una acción de seguimiento o un seguimiento, solo se diferencia en los datos que se deben recolectar.” (Fernández & Navarro, 2010), Normalmente, los datos se obtendrán de su aplicación, como se describe a continuación.

*Antropometría.* “Representa la medida para ambos la composición física en relación con las dimensiones físicas de la persona, que puede utilizarse para determinar la presencia de desequilibrios crónicos de proteínas y energía;” (Fernández & Navarro, 2010). Por esta razón, proporciona datos fiables sobre el historial nutricional previo de la persona de prueba.

*Métodos bioquímicos:* “la presencia de mala la nutrición en sus diversas etapas se puede demostrar mediante una evaluación bioquímica o de laboratorio utilizando varias pruebas o mediciones del nutriente en cuestión, ya sea midiéndolo directamente o determinando la funcionalidad orgánica en relación con el nutriente en cuestión”. (Fernández & Navarro, 2010). Por desnutrición primaria o secundaria, la falta de nutrientes dará lugar a una disminución de su concentración o metabolitos, o de determinadas funciones o actividades de síntesis enzimática. Depende de ciertos nutrientes específicos. Por lo tanto, estas condiciones pueden evaluarse utilizando tales indicadores.

*Enfoque clínico:* “un examen físico centrado en la nutrición puede estimar la composición corporal de un individuo y determinar la presencia del síndrome de desnutrición. Por otro lado, es necesario determinar las condiciones orgánicas relacionadas con los procesos fisiológicos de digestión, absorción, uso y excreción de nutrientes que pueden cambiar el estado nutricional de una persona”. La evaluación clínica no solo se centra en

el historial de salud y enfermedad del evaluado, pero incluyendo la determinación de conductas o hábitos relacionados con su salud y estado nutricional. Entre ellos, el estado funcional, el ejercicio físico y el ejercicio físico son algunos de los elementos que la mayoría de las personas han recibido recientemente atención., por la determinación La estrecha relación entre el ejercicio físico y la condición cardiorrespiratoria del sujeto está directamente relacionada con la existencia del riesgo de enfermedades crónicas.

Método de la dieta: incluida la evaluación de alimentos, consumo y composición de alimentos y si la ingesta de alimentos y nutrición es suficiente, la forma de consumo de los alimentos (teniendo en cuenta los aspectos ambientales involucrados), la tolerancia o intolerancia a diferentes alimentos y nutrición, cambios en la alimentación o nutrición. Por otro lado, desde un punto de vista funcional y económico, es necesario determinar la capacidad de los sujetos para realizar plenamente sus elecciones, compras y preparaciones alimentarias.

El historial clínico y psicosocial ayuda a identificar posibles defectos y comprender los factores que afectan los hábitos alimenticios, como los antecedentes personales y familiares, los métodos de tratamiento (medicamentos que cambian el apetito y / o el gusto de los alimentos; medicamentos que interactúan con los ingredientes de los alimentos), formas de vida, condiciones económicas y Cultura. Un examen físico de las áreas altamente regenerativas del cuerpo (piel, labios u ojos) puede recordar a las personas las posibles deficiencias nutricionales.

El historial de alimentación proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos consumidos (tipo, calidad, cantidad, método de preparación, frecuencia de alimentación, etc.). Puede comprender los patrones de consumo de alimentos y determinar los cambios en la dieta antes de que aparezcan los signos clínicos de deficiencia de alimentos o sobredosis. La elaboración de la historia de la dieta no es fácil. Se han propuesto diferentes métodos, lo que significa que ninguno de ellos es del todo apropiado. La elección del método dependerá en gran medida de lo que desee lograr.

## **Conclusión**

El estado nutricional refleja si la ingesta, la absorción y la utilización de nutrientes son suficientes para satisfacer las necesidades del cuerpo humano. La falta de nutrientes a largo plazo reducirá su contenido en tejidos y órganos, lo que afectará sus funciones bioquímicas y provocará enfermedades a largo plazo. La evaluación clínica del estado nutricional es una parte básica de la evaluación de la salud a cualquier edad.

Al evaluar el estado nutricional, además de determinar las causas de la desnutrición y los síntomas (como aumento y pérdida de peso, fatiga excesiva, estrés y problemas gastrointestinales), también se puede prescribir una terapia nutricional adecuada. Por ello, el profesional de la salud ha elaborado un plan de alimentación que responde a las necesidades y ayuda a cambiar hábitos que pueden provocar obesidad y otros problemas.

La evaluación del estado nutricional de los pacientes debe ser una práctica común en el consultorio de los médicos de familia de atención primaria. Comprender el estado nutricional puede detectar el riesgo de desnutrición, orientar las intervenciones nutricionales adecuadas y evitar los riesgos de la desnutrición en sí. La antropometría puede y debe realizarse en atención primaria.

Tanto la escala MUST como el Mini Nutritional Assessment pueden y deben emplearse en Atención Primaria. Las intervenciones nutricionales deben variar de persona a persona, ajustar la estructura dietética y proporcionar suplementos para el estado nutricional, las enfermedades concomitantes, la función del tracto digestivo, el estado social y familiar y las habilidades cognitivas cuando sea necesario.

## Bibliografía

Fernández, A. S., & Navarro, K. H. (2010). *EL ABCD DE LA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.

Hernández, R. Z. (Julio-Diciembre de 2004). Valoración del Estado Nutricional. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 4(2).

Gómez, A. B. (2002). Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría. *Revista Cubana Aliment Nutr.*