



**Francisco Javier Pérez López**

**DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ**

**“Evaluación del estado nutricional”**

**Materia: Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 2ª semestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de marzo de 2021

## “Valoración del estado nutricional”

Los cambios nutricionales y las poblaciones están íntimamente relacionados de varias formas, refiriéndonos a la habilidad que tiene una población de alimentarse adecuadamente el cual es un factor importante para la tasa de fertilidad, mortalidad, y que tan propenso se vuelve ante una determinada enfermedad. Es por ello que para conocer el estado de un grupo social en determinada área se utiliza la valoración del estado nutricional (VEN) el cual nos permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto de alimentos, esto permite a los sistemas de salud, conocer cuales son las poblaciones de riesgo ante una enfermedad, lo cual ayuda a promocionar y prevenir efectos graves a la salud, también permite a los trabajadores de la salud, conocer la influencia de su estado nutricional ante una enfermedad que está presentando la persona. Las dietas inadecuadas por deficiencia o por exceso son factores de riesgo de muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad. Una alimentación suficiente y equilibrada proporciona la energía y los nutrientes que el ser humano necesita en cada etapa de la vida.

“Una VEN completa debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, incluyendo la valoración dietética, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la valoración de la composición corporal” (J.M. Marugán de Miguelsanz, 2015) pasos necesarios para conocer el estado en el que está la persona y de esta manera manejar su tratamiento de la mejor manera, evitando complicaciones que pueden perjudicar gravemente a su salud.

La historia clínico-nutricional se encarga de recabar los datos familiares, incluyendo los antecedentes patológicos y antropometría de padres y hermanos, la evolución del crecimiento, todo esto para conocer algo del pasado de esta persona y saber si las evoluciones que a tenido favorece o no su estado actual de salud. “Incluye la evolución de la alimentación a lo largo de la vida, de la conducta alimentaria, del apetito y de los hábitos de vida, incluyendo el ejercicio físico” (J.M. Marugán de Miguelsanz, 2015) habla de la historia dietética que permite conocer cual es la ingesta real actual del paciente, para tener conocimiento acerca de la cantidad de macro y micronutrientes que está consumiendo y de esta manera saber si es la adecuada o no, existen diversos métodos que son utilizados: el registro de consumo (permite conocer las preferencias, tamaño de porción, horarios y el lugar donde se ingieren), pesada directa (método exacto de la ingesta de alimentos), recordatorio de 24 horas (eleva la tasa de respuesta), frecuencia de consumo (mide la frecuencia de consumo de los alimentos mediante un cuestionario estructurado), consumo usual (establece el patrón alimentario habitual, permite valorar los cambios en los hábitos

alimentarios). “Tiene que ser completa, a la búsqueda de signos sugerentes de enfermedad, como causa del trastorno nutricional, o bien secundarios a la malnutrición por exceso o por defecto, especialmente en piel, pelo, uñas, mucosas, dentición, panículo adiposo, tiroides, etc” se habla de la exploración física, muy importante para el hallazgo de signos que digan o confirme una malnutrición, también conduce a determinar si existe un problema físico, comprendiendo la inspección (observación del cuerpo) palpación ( sentir el cuerpo con los dedos o las manos), auscultación (escuchar los sonidos) y percusión (producir sonidos en áreas específicas del cuerpo). Y para llevar a cabo el análisis corporal se recurren a técnicas antropométrías, las cuales “Se basa en el estudio de un reducido número de medidas corporales. Los procedimientos son simples, seguros y no invasivos, son precisos y exactos si se utilizan protocolos estandarizados, y el equipo necesario es barato y portátil” (ROVIRA, 2005) estas medidas evalúan el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso, esto permite estimar y relacionar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa muscular, y grasa), y aquí podemos comparar los datos obtenidos en la historia clínica y dietética, para conocer la evolución que ha tenido a lo largo de un plazo considerable, es un método en el que se deben tomar en cuenta muchos factores, como lo son: económicos, estilos de vida, ambientales y culturales. Las medidas antropométricas son fáciles de obtener su fiabilidad depende del entrenamiento del personal de salud encargado de hacerlo, se requieren por lo regular instrumentos sencillos como una balanza, calibrador de pliegues cutáneos, cinta métrica, flexómetro, tallímetro, instrumentos que están al alcance de todos los centros de salud, son baratos y muy fáciles de usar. Pero, aunque sean fácil de usar, no hace falta el error en la determinación e interpretación de los datos, debido casi siempre a la falta de precisión, la hidratación, y la edad son factores importantes que hay que tomar en cuenta. Regularmente se toman las siguientes medidas para obtener los datos necesarios para el análisis: peso “Se valora con el paciente en ropa interior en básculas clínicas (precisión de 50-100 g) previamente equilibradas, es aconsejable realizar la medida siempre a la misma hora, preferentemente por la mañana en ayunas” (J.M. Marugán de Miguelsanz, 2015) es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual, se diferencia entre; peso habitual, actual e ideal . Talla “se evalúa con un tallímetro vertical, o un estadiómetro (precisión mínima de 0,5 cm y máxima de 0,1 cm)” (J.M. Marugán de Miguelsanz, 2015) es la medida de la estatura del cuerpo humano desde los pies hasta la cabeza, depende de diversos factores, como el ambiente, los antecedentes genéticos, hábitos dietéticos, estilo de vida, y la etnia son papel importante en la determinación de la estatura humana.

A partir del peso (kg) entre la talla (m) al cuadrado se calcula el índice de masa corporal, de vital importancia en epidemiología, se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud. Perímetro “Para medir los perímetros se requiere una cinta métrica inextensible y flexible, calibrada en milímetros (precisión de 1 mm)” (J.M. Marugán de Miguelsanz, 2015) se dividen las áreas según la edad, por ejemplo, en pediatría se mide el perímetro cefálico, indica el desarrollo del sistema nervioso central y el perímetro braquial. Ahora bien, los perímetros de cintura y cadera son ampliamente usados en la valoración de la obesidad factor importante en una malnutrición.

“El análisis de la composición corporal (CC) permite conocer las proporciones de los distintos constituyentes del cuerpo humano y es imprescindible para comprender el efecto de la dieta, el crecimiento, la actividad física o la enfermedad sobre el organismo” (José Luis Castillo Hernández, 2004) es un aspecto importante que permite cuantificar las reservas corporales del organismo y por lo tanto, detectar y corregir problemas nutricionales, por medio de este se pueden juzgar y valorar la ingesta de energía y los diferentes nutrientes, el crecimiento o la actividad física, ayudando a predecir los riesgos de salud, el cálculo de la ingesta calórica y nutricional y el pronóstico de las condiciones actuales del paciente. Se pueden estudiar en diferentes niveles: atómico, molecular, celular, tejidos-sustancias, pero los estudios más exactos son costosos. Por último y muy importante para analizar el cuerpo desde una manera más interna, se usa la exploración analítica, que utiliza hemograma, bioquímica, que permitirá conocer las cantidades de urea, glucemia, creatinina, iones, calcio, fósforo, colesterol, triglicéridos, entre muchas otras sustancias que permitirán conocer si la alimentación está siendo la correcta y está satisfaciendo al organismo con las cantidades adecuadas de nutrientes.

Se debe realizar la evaluación del estado nutricional de cada paciente para conocer cuáles son las necesidades individuales, las deficiencias y los excesos de alimento, para equilibrar la nutrición diaria, permitiendo además de identificar la desnutrición y la causa de síntomas de alguna enfermedad, fatiga excesiva, estrés y problemas gastrointestinales, la evaluación del estado nutricional es extremadamente importante para garantizar que todos los pacientes tengan una mejor calidad de vida y disposición para su rutina, así como para evitar los riesgos de enfermedades crónicas y desnutrición. Es uno de los mejores indicadores de salud tanto individual como poblacional, especialmente en niños donde el crecimiento y la maduración están en gran parte condicionados por la nutrición.

## Bibliografía

- J.M. Marugán de Miguelsanz, M. T. (2015). Valoración del estado nutricional. *Pediatría integral, regreso a las bases* , 1-6.
- José Luis Castillo Hernández, R. Z. (2004). Valoración del Estado Nutricional. *Revista Médica de la Universidad Veracruzana*, 2-7.
- ROVIRA, R. F. (2005). Evaluación del estado nutricional (dieta, composición corporal, bioquímica y clínica). *MANUAL PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y SALUD*.