



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE.**

**LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA.**

**2DO. SEMESTRE.**

**4TA. UNIDAD.**

MATERIA:

EPIDEMIOLOGIA.

DOCENTE:

DR. LOPEZ GOMEZ MANUEL EDUARDO.

ALUMNO:

HERNANDEZ URBINA ANTONIO RAMON.

FECHA:

LUNES, 21 DE JUNIO DE 2021.

# **VALORACION ALIMENTICIA.**

## **INTRODUCCION:**

El estado nutricional es en la situación que se encuentra una persona en relación con ingesta y adaptaciones fisiológicas y la evaluación es la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se encuentra el individuo.

Tiene muchos objetivos y la evaluación nutricional debe incluir muchos puntos importantes.

Existen diferentes tipos para realizar la valoración; en este ensayo se mencionara cuatro: Valoración antropométrica, evaluación dietética-anamnesis alimentaria, evaluación bioquímica y exploración física.

## **DESARROLLO:**

La valoración alimenticia es de gran importancia, pero, primero debemos conocer lo que es el estado nutricional.

El estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas el cual tiene lugar tras el ingreso de nutrientes.

Por lo tanto, la evaluación del estado nutricional será la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo.

## **OBJETIVOS:**

- Pesquisar pacientes en riesgo nutricional que requieran apoyo especializado.
- Permitir una orientación etiológica en caso de alteraciones.
- Determinar estado nutricional y decidir su adecuación, detectando y cuantificando alteraciones estructurales y funcionales.

La evaluación nutricional debe incluir:

- Historia clínico-nutricional.
- Historia dietética.
- Exploración física.

- Valoración antropométrica.
- Valoración de la composición corporal.
- Exploraciones analíticas.
- Estimación de los requerimientos energéticos.

En la valoración: la anamnesis y exploración física pertenece a la valoración nutricional; los signos y síntomas a la enfermedad; y la antropometría, historia alimentaria y laboratorio a específicos.

- Valoración antropométrica: peso, talla, perímetro braquial, circunferencia de cintura, % de grasa corporal.  
Determinación de indicadores: IMC, riesgo metabólico, etc.
- Evaluación dietética-anamnesis alimentaria: recordatorio de 24 horas, frecuencia de consumo, registro diario, perfil de dieta habitual.
- Evaluación bioquímica: albumina sérica, hemoglobina, retinol, calcemia, colesterol, triglicéridos, HDL, LDL, etc.
- Exploración física: observación del aspecto general-estado nutricional: piel, cabello, mucosas, etc.

Aplicaciones de los métodos de valoración del consumo alimentario: constituyen a una herramienta fundamental en la determinación de ingesta de alimentos en los grupos poblacionales. 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.

## **CONCLUSION:**

Para concluir este ensayo, es importante recalcar la importancia que tiene la valoración alimentaria en la nutrición.

En lo particular es importante conocer las formas en cómo saber y llevar a cabo la valoración al igual de lo que incluye, ya que con esto, podemos identificar si se está llevando de una forma adecuada la nutrición.

Las cuatro formas son fáciles de aplicar aunque en mi pensar, la mejor es evaluación dietética-anamnesis alimentaria ya que se lleva un recuento de todo lo que se consume por 24 horas y aunque tiene desventajas como todas, ya que no lo que se consume las 24 horas se consume todos los días, pero es en donde más se puede ver los malos hábitos o buenos, tipos de alimentos que se consumen, cuantas comidas al día se realiza, etc.

