



***NOMBRE DEL ALUMNO (A):***

Hogla Rubí Sangeado Domínguez

***NOMBRE DEL PROFESOR:***

Dr. Víctor Manuel Nery

***NOMBRE DEL TRABAJO:***

Ensayo

***MATERIA:***

Epidemiología

***GRADO:***

4to Cuatrimestre

***GRUPO:***

“A”

***PICHUCALCO, CHIS. 11/ NOVIEMBRE/2021***

## MEDIDAS DE EVALUACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIA EN ESTUDIOS EPIDEMIOLOGICOS

En estos temas es muy importante conocer el estado nutricional del mayor porcentaje posible de su población, para poder hacer las intervenciones pertinentes en materia de salud pública. Otro punto de vista es la evaluación específica en distintos grupos vulnerables como son las mujeres embarazadas, los niños y las personas mayores.

El estado nutricional de un individuo se puede definir como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes mantener las reservas y compensar las pérdidas. Ya que cuando ingerimos menor cantidad de calorías y/o nutrientes de los requeridos, se reducen las existencias de los distintos compartimentos corporales y nuestro organismo se vuelve más sensible a descompensaciones provocadas por un traumatismo, una infección o una situación de estrés. Por otra parte, cuando ingerimos más de lo que necesitamos para nuestras actividades habituales, se incrementan las reservas de energía de nuestro organismo, fundamentalmente ubicadas en el tejido adiposo.



Una ingestión calórica excesiva es consecuencia de llevar una vida sedentaria que poco a poco nos va llevando a lo que es la acumulación de grasas y en nuestro organismo va alcanzando un valor crítico, aunque no lo parezca ya que puede llevarnos a un cuadro clínico grave y a tener Obesidad. A simple vista es muy importante el determinar cuando una persona sufre desnutrición o lleva una sobrealimentación, Existen muchas medidas que nos pueden ayudar a saber nuestro estado nutricional.

Son muchos los datos que nos pueden ayudar a valorar el estado nutricional, pero fundamentalmente se pueden agrupar en cuatro apartados:

- Determinación de la ingestión de nutrientes.
- Determinación de la estructura y composición corporal.
- Evaluación bioquímica del estado nutricional.
- Evaluación clínica del estado nutricional.



- Es relativamente sencillo detectar déficits nutricionales graves como el escorbuto, la pelagra o la anemia ferropénica. Determinación de la ingestión de nutrientes.

Consiste en cuantificar los nutrientes ingeridos durante un período que permita suponer que responde a la dieta habitual. Cuando estas cantidades de nutrientes se comparan con tablas de ingestiones recomendadas, podemos tener una idea de qué es lo que tomamos en exceso y qué en defecto.

### **MEDIDAS ANTROPOMETRICAS**

Se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico.

Está claro que la talla, la constitución y la composición corporal están ligadas a factores genéticos, pero también son muy importantes los factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en las fases de crecimiento rápido.

Las medidas antropométricas son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas. Sin embargo, para evitar errores, deben ser tomadas por una persona experta y deben ser comparadas con tablas de referencia apropiadas.

