



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Kerilin Dominguez Marquez*

*Nombre del tema: Valoración nutricional*

*Parcial: 3er Parcial*

*Nombre de la Materia: Epidemiologia*

*Nombre del profesor: Dr. Victor Manuel Nery Gonzales.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. En enfermería*

*Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre*

## PARCIAL 3 TEMA: VALORACIÓN NUTRICIONAL

### Introduccion

En este ensayo abordaremos sobre el tema de valoración nutricional, donde la evaluación 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, ya que dicha evaluación debe ser un componente del examen rutinario de las personas sanas y es importante en la exploración clínica del paciente, es así como es necesaria proponer actuaciones dietético- nutricionales adecuadas en la prevención de trastornos en personas sanas y su corrección en las enfermas, ya que 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 del tema

#### DEFINICION DE VALORACION DEL ESTADO NUTRICIO:

De acuerdo con la OMS puede definirse a la valoración del estado nutricional como la “interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos antropométricos o clínicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa.”

Es así como podemos definir también que la valoración del estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación a la ingesta y adaptaciones físicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, que por lo tanto, es la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.



**EN QUE CONSISTE LA EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO:** 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 dietéticos pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad.

Tanto en el caso de personas obesas como en las que tienen desnutrición, la evaluación del estado nutricional es una herramienta básica para determinar la composición corporal, ya que con ella podemos saber de qué está «hecha» una persona; cuánta grasa, masa muscular, visceral y ósea posee, así como el porcentaje de agua que hay en su organismo, de forma que esto permitiera hacer un buen diagnóstico y un mejor diseño del tratamiento dietético que convenga en cada caso.

El objetivo de la evaluación de la 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, ya que a partir de esta valoración se puede diseñar un tratamiento dietético-nutricional que sirva como prevención o como apoyo para la recuperación, en caso de personas enfermas.

#### **COMO PODEMOS CONOCER EL ESTADO NUTRICIO DE UNA POBLACIÓN**

Para conocer el estado nutricional de una población, podemos recurrir a los indicadores directos e indirectos de forma que;

- ♥ Los indicadores directos evalúan a los individuos, por lo cual los más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas y datos clínicos.
- ♥ Los indicadores indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales, por el cual son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros.

MÉTODOS PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO: La evaluación del estado nutricional en los adultos incluye:

- ♥ Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida; La historia clínica y psicosocial ayuda a detectar posibles deficiencias y a conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos (medicamentos que modifican el apetito y/o el sabor de los alimentos; medicamentos que interactúan con componentes de los alimentos), el estilo de vida, la situación económica y la cultura, de forma que la exploración física de las zonas corporales con elevada capacidad de regeneración (piel, labios u ojos) puede alertar sobre posibles deficiencias nutricionales.
- ♥ Historia dietética; La historia dietética proporciona información sobre los hábitos alimentarios y los alimentos que se consumen (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas, etc.), de forma que permite conocer el patrón de consumo de alimentos e identificar alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o por exceso, es así como la elaboración de la historia dietética no es tarea sencilla, ya que se han propuesto distintos métodos, lo que significa que ninguno de ellos es totalmente adecuado, es así como la elección del método dependerá en gran parte del objetivo que se desee alcanzar.
- ♥ Parámetros antropométricos y composición corporal; La antropometría evalúa el tamaño corporal y la proporción entre talla y peso, igualmente, permite estimar de forma indirecta los distintos compartimentos corporales (agua, masa magra y masa grasa), de forma que los cambios en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera, entre otros, son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales, es así como las medidas antropométricas son fáciles de obtener, aunque su fiabilidad depende del grado de entrenamiento de quién toma la medida, requieren un instrumental

sencillo (balanza, calibrador de pliegues cutáneos, cinta métrica flexible, tallímetro) y su coste es bajo, es así como la principal causa de error en la determinación e interpretación de los parámetros antropométricos se debe a la falta de precisión, pues los valores obtenidos dependen mucho de quién, cómo y dónde se miden, la hidratación, el tono muscular y la edad también influyen.

- ♥ Datos bioquímicos; Los valores de algunos parámetros bioquímicos se utilizan como marcadores del estado nutricional, ya que así, los contenidos plasmáticos de las proteínas de transporte de síntesis hepática son útiles como indicadores indirectos de la masa proteica corporal; la creatinina sérica para determinar la masa muscular, etc.

## Conclusion

Para concluir debemos tener en cuenta la importancia de la valoración 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.

## Bibliografía

<http://www.intramed.net/contenidover>.

<http://www.Valoración del Estado Nutricional>.

<http://www.Evaluación del estado nutricional del adulto mediante la antropometría>.

<http://www.bibliocatalogo.buap.mx:2563>.