



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez
Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Martínez Guillén
Julibeth**

**Nombre del trabajo: Importancia de la
nutrición clínica**

Materia: Prácticas en nutrición clínica I

Grado: 8°A

Grupo: LNU

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN CLÍNICA

La nutrición clínica es una rama de la nutrición que se ocupa de atender a aquellos pacientes que padecen enfermedades agudas o crónicas con una adecuada alimentación para así evitar la progresión de la enfermedad e intentar solucionar la patología. La nutrición clínica ha tomado más auge en los últimos años ya que se la ha ido dando más importancia, pues con el aumento de enfermedades se han buscado otras opciones a los medicamentos para poder tratarlas e incluso para poder prevenirlas. Su campo de acción va desde la prevención de enfermedades hasta la resolución de las mismas, para ello se necesitan herramientas de valoración y diagnóstico para obtener la información necesaria de las patologías presentes en los pacientes y con ello poder dar el abordaje necesario para tratar a cada una de las enfermedades de la mejor manera posible. La importancia de esta disciplina se deriva de la capacidad de influir positivamente en el curso y resultado de muchas enfermedades frecuentes como la diabetes, hipertensión, obesidad, así como de otras afecciones graves menos comunes en la población.

Desde que apareció el hombre ha estado utilizando diferentes alimentos con el objetivo de tratar sus padecimientos, es así que hace muchos años se descubrieron compuestos activos que tienen los alimentos los cuales son capaces de curar ciertas afecciones. Con el descubrimiento de las vitaminas también se le dio más importancia al consumo de alimentos con el objetivo de mejorar la salud y prevenir enfermedades.

Todos los alimentos aparte de contener macronutrientes que nos brindan energía tienen otros muchos beneficios que nos ayudan a que nuestro cuerpo funcione de manera adecuada y no tenga alteraciones. Entre estos componentes encontramos a la fibra, los antioxidantes, vitaminas, minerales, enzimas, inmunoglobulinas y hormonas, todos estos componentes nos ayudan a regular y ordenar las reacciones químicas que suceden en nuestras células y en el metabolismo y con ello se asegura un buen funcionamiento de nuestro organismo.

En todos los alimentos de origen vegetal podemos encontrar sustancias fitoquímicas que ayudan a proteger a las células de los daños que podrían provocar los radicales libres. Estas sustancias son metabolitos secundarios sintetizados por los vegetales que a las plantas les ayudan a darles sabores, colores y los protegen contra depredadores, pero cuando los humanos los consumimos estos alimentos tienen la función antioxidante, es decir neutralizan

a los radicales libres, de igual forma protegen contra el estrés oxidativo, protegen también de enfermedades neurodegenerativas, reducen inflamación y previenen el cáncer.

Los alimentos que generalmente son altos en estos compuestos son los frutos rojos, los cítricos, leguminosas, semillas el vino tinto y el café. Es importante comentarle al paciente de los beneficios de estos compuestos fitoquímicos para que aumenten el consumo de estos alimentos, pues un consumo regular de antioxidantes implica un estado general más sano, por ende, ayuda a prevenir o retrasar algunos tipos de daños a las células y mejoran la salud en general.

Un instrumento importante en la nutrición clínica es la “Historia natural de la enfermedad” esta herramienta nos ayuda a comprender el curso que tiene una enfermedad desde que aparece hasta la resolución de la misma. Con esta herramienta podemos observar y describir de manera adecuada la enfermedad que padece nuestro paciente y nos permite intervenir de la mejor manera ya que conocemos a fondo la patología presente.

La historia natural de la enfermedad consta de dos periodos; el primero llamado “periodo prepatogénico” nos ayuda a conocer como se encuentra el organismo antes de contraer cualquier enfermedad, si existen riesgos y vulnerabilidades en la persona. El segundo periodo llamado “periodo patogénico” nos permite conocer cómo se presenta la enfermedad aquí podemos conocer los síntomas generales (periodo prodrómico), los síntomas específicos (periodo clínico) así como la cura o la muerte (periodo de resolución).

En las consultas nutricionales una de las herramientas más importante es la evaluación nutricional, pues con esta podemos conocer el estado nutricional de los pacientes, ya que nos proporciona información sobre las necesidades del organismo, así como de las posibles deficiencias y los factores que influyen en los hábitos alimentarios. La evaluación nutricional consta de cuatro partes que son la antropometría, los estudios bioquímicos, los estudios clínicos y la dietética, es llamado generalmente el ABCD de la nutrición y cada uno es tan importante como los demás, pues ayudan a valorar al paciente de manera completa con el objetivo de poder hacerle un plan dietético de acuerdo a sus necesidades y/o patologías.

La primera parte llamada antropometría consta de una serie de mediciones tanto de peso y talla, como de circunferencias, pliegues y diámetros de muchas partes del cuerpo, esta sirve para determinar la presencia de desequilibrios en cuanto a la presencia de grasa y masa muscular. La bioquímica consiste en evaluar los exámenes sanguíneos que se le realicen al paciente con el objetivo de encontrar alteraciones o deficiencias, estos estudios sirven para medir ciertas sustancias en el cuerpo como la glucosa, lípidos, proteínas e incluso los electrolitos como el sodio, potasio y cloruro.

La revisión clínica consiste en tomar y evaluar los signos vitales de los pacientes para encontrar alteraciones que nos puedan revelar alguna patología, aquí se realiza la toma de presión arterial, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, saturación de oxígeno, temperatura y pulso. En la parte clínica también se realiza la exploración física, es mediante el examen físico que se pueden detectar signos relacionados con los trastornos nutricios.

La exploración física consta de cuatro pasos indispensables; la observación, palpación, percusión y auscultación. La observación es una inspección física donde podemos evaluar colores, texturas y formas del cuerpo humano, la palpación consiste en tocar el cuerpo de manera respetuosa para evaluar temperatura, textura y tamaño de alguna parte del cuerpo, esta puede ser de manera superficial tocando muy suavemente o de manera profunda donde se hace una ligera presión en el cuerpo. La percusión son golpes rápidos con los dedos y manos en la superficie para escuchar sonidos irregulares en el cuerpo. Y la auscultación implica escuchar los ruidos del organismo a través de un estetoscopio, esto generalmente se realiza en pulmones, corazón y en los intestinos. La técnica de exploración física se realiza generalmente de arriba hacia abajo de derecha a izquierda, partiendo al cuerpo por secciones, comenzando con la cabeza, cuello, tórax, abdomen, terminando por los miembros superiores e inferiores.

La última parte consta de la dietética, aquí se incluye la frecuencia de alimentos y el recordatorio de 24 horas, aquí es donde uno puede darse cuenta del tipo de alimentación que el paciente lleva actualmente y con los datos obtenidos podemos elaborar un menú de acuerdo a sus necesidades y de igual forma de acuerdo a sus gustos y preferencias.

Toda la información recabada se debe juntar en un expediente clínico el cual se irá actualizando en cada consulta del paciente, los expedientes son un instrumento de relevancia para la consulta pues ayuda a tener un orden y una organización en los datos de cada persona. Todos los expedientes clínicos deben tener el nombre de la persona entrevistada, así como su sexo, edad y domicilio del paciente y toda la información ahí contenida debe ser siempre confidencial.

Cuando se realiza un plan alimenticio se debe tener en cuenta si el paciente está consumiendo algunos fármacos pues pueden existir alteraciones entre el fármaco y los nutrientes que pueden hacer que el medicamento pierda su efecto o bien que provoque alteraciones en la persona como vómitos, mareos, cefaleas y/o alergias. Estas interacciones fármaco-nutrientes pueden ser de dos tipos; las primeras llamadas farmacocinéticas son las que estudian como el fármaco se comporta a través de su paso en el organismo en el ciclo intraorgánico: Absorción, Distribución, Metabolismo y Excreción. Y las interacciones

farmacodinámicas estudian los efectos que provocan los fármacos en el cuerpo, sus mecanismos de acción y la interacción con los receptores u órganos.

Estas interacciones pueden ser de tipo agonistas o antagonistas, las agonistas son aquellas que al combinarse se potencian los efectos, teniendo una respuesta mejor de la esperada, y las antagonistas son aquellas donde se presentan efectos adversos al combinarse fármacos con alimentos como; dolores de cabeza, náuseas, vómito, diarrea, dolores de estómago entre otros más graves. Se debe tener cuidado cuando un paciente toma medicamentos por alguna patología ya que la elección de alimentos debe ser más razonada para evitar que este pierda su efecto o se tenga alguna reacción adversa.

De acuerdo a lo expuesto podemos concluir que la nutrición clínica es una rama muy compleja y de igual modo muy extensa y específica pues debemos tener en cuenta muchos factores cuando se lleve a cabo un plan nutricional para pacientes que presenten alguna patología. Esta rama de la nutrición presenta muchos beneficios pues a través de ella podemos reducir complicaciones, retrasar procesos degenerativos, así como de evitar muchas enfermedades y mejorar la salud en general. Al realizar un abordaje nutricional clínico debemos tener en cuenta el curso de la enfermedad, así como la toma de algún medicamento y los alimentos que se le darán en el plan para que la patología disminuya su acción o en el mejor de los casos para que esta desaparezca. Antes de realizar un plan dietético se deben tomar en cuenta los datos clínicos observados en consulta, los parámetros bioquímicos, las dimensiones corporales, el estadio de la enfermedad y los alimentos más oportunos que puedan mejorar la afección, pues un diagnóstico oportuno es fundamental para tratar el padecimiento del paciente y con ello poder mejorar su estado de salud, así como mejorar su calidad de vida en general.

BIBLIOGRAFÍA

UDS- (Enero-Abril 2023). Antología de prácticas de nutrición clínica I. UDS. México. Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ac8d29687e2443317df1f08e254384f0-LC->

LNU802%20PR%C3%81CTICAS%20EN%20%20NUTRICI%C3%93N%20CLINICAS%20I.pdf

UCMA. (Octubre 2021) ¿En qué consiste la nutrición clínica y la dietética hospitalaria. Obtenido de

[https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/nutricion-dietetica-](https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/nutricion-dietetica-universidades/#:~:text=La%20importancia%20de%20la%20nutrici%C3%B3n,otras%20afecciones%20graves%20de%20salud.)

[universidades/#:~:text=La%20importancia%20de%20la%20nutrici%C3%B3n,otras%20afecciones%20graves%20de%20salud.](https://www.universitatcarlemany.com/actualidad/blog/nutricion-dietetica-universidades/#:~:text=La%20importancia%20de%20la%20nutrici%C3%B3n,otras%20afecciones%20graves%20de%20salud.)