



Universidad del Sureste
Campus Comitán
Medicina Humana



Nombre del tema:
El ABCD de la nutrición

Nombre del alumno:

Elena Guadalupe Maldonado Fernández

Materia:

Nutrición

Grado: 3

Grupo: A

Nombre del profesor:

Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

El ABCD de la nutrición

Evaluación del estado de nutrición

- Objetivos
 - Conocer del estado nutricional del individuo
 - Conocer los agentes causales del estado de nutrición
 - Detectar los individuos en riesgo de deficiencias y/o excesos
 - Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricional, como factor determinante
- Elementos
 - Obtención de datos e información por parte del individuo evaluado
 - La realización de una serie de pruebas y mediciones
 - La aplicación sistemática y ordenada de los mismos
 - La evaluación e interpretación de los datos, informaciones, mediciones y pruebas obtenidas
 - El establecimiento de un diagnóstico sobre el estado de nutrición del sujeto evaluado

Evaluación antropométrica

- Dimensiones físicas
 - Tamaño corporal
 - Talla
 - Forma de cuerpo
 - % grasa corporal
 - % grasa magra — Representa el 80% del peso corporal en un adulto
- Permiten hacer inferencias
 - Composición corporal
 - Crecimiento
 - Desarrollo físico

Evaluación bioquímica

Detaca deficiencias o excesos de ciertos nutrimento

Incluyen

- Pruebas físicas
- Pruebas bioquímicas
 - Evalúan
 - Reservas de nutrimentos
 - Concentraciones plasmáticas de los mismos
 - Excreción de nutrimentos
 - Pruebas funcionales
 - Clasificación
 - Pruebas estáticas — Miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutrimento o metabolito
 - Pruebas funcionales — Estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento evaluado
- Pruebas moleculares
- Pruebas microscópicas
- Pruebas de laboratorio

Evaluación clínica

- Historia nutricional — Apartados
 - Antecedentes personales
 - Datos socioeconómicos
 - Medicamentos
- Examen físico — Examen general
 - Aspecto general del paciente, detectar signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal
 - Dimensiones físicas y composición corporal
 - Identificación de signos en dirección céfalo-caudal

Evaluación dietética

- Objetivo
 - Conocer los hábitos alimentarios del paciente
 - Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo
 - Estimar el consumo de nutrimentos
- Cualitativa
 - Completa — Tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida
 - Variada — Selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo
 - Inocua — No implica riesgos para la salud
- Cuantitativa
 - Equilibrada — Perfil o distribución energética, porcentaje de nutrimento
 - Suficiente — Energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc
- FX. dietéticos que pueden afectar el estado de nutrición
 - Consumo deficiente
 - Consumo excesivo
 - Ayuno > 7 días
 - Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados
 - Pobre apetito
 - Dietas restrictivas
 - Dietas monótonas