

**Universidad del sureste  
Campus Comitán  
Medicina Humana**

**Avendaño Trujillo Alexa**

**Nutrición**

**El ABCD de la nutrición**

**3 "A"**

**Lic. Daniela Monserrat Méndez  
Guillen**

# El ABCD de la nutrición

## Evaluación del estado nutricional

- ¿Qué es? — Es la evaluación integral del estado de nutrición comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos
- Objetivos
  - Conocer del estado nutricional del individuo
  - Conocer los agentes causales del estado de nutrición
  - La aplicación sistemática y ordenada de los mismos
  - Detectar los individuos en riesgo de deficiencia y excesos
- Metodos
  - Antropométricos: Evalúan la composición corporal
  - Bioquímicos: Evalúan la utilización de nutrientes
  - Clínicos: Manifestaciones físicas de excesos y deficiencia
  - Dietéticos: Evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros.

## Evaluación Antropométrica

- La antropometría es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estados físicos
  - Tamaño corporal
  - Talla
  - Forma de cuerpo
  - % grasa corporal
- Medidas
  - Composición corporal
  - Crecimiento
  - Desarrollo físico
- La masa representa el 80% del peso corporal
  - Masa celular corporal: Músculo 35% y vísceras 10%
  - Proteínas plasmáticas: 5%
  - Líquido extracelular: 20%
  - Esqueleto: 10%
- Fórmulas
  - Índice de masa corporal — IMC: peso (kg) / estatura (m<sup>2</sup>)
  - Índice cintura — ICC: cintura / cadera

## Evaluación Bioquímica

La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones

- Pruebas
  - Físicas
  - Bioquímicas
  - Moleculares
  - Microscópicas
  - Laboratorio
- Evalúan
  - Reservas de nutrientes
  - Concentraciones plasmáticas de los mismos
  - Excreción de nutrientes o de metabolitos por orina o heces
  - Pruebas funcionales
- Se divide en
  - Pruebas estáticas — Miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutriente o metabolitos y se utiliza en la práctica clínica
  - Pruebas funcionales — Estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutriente evaluado

## Evaluación Clínica

Se realiza de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricional"

Examen físico

Se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrientes que no pueden identificarse como otro indicador

- Aspecto general
- Signos de pérdida de masa muscular
- Masa grasa
- Peso corporal

## 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 nutrientes y compararlo con las recomendaciones
- Cualitativa
  - Completa: Porque incluye los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida
  - Variada: Porque hay selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso
  - Inocua: Porque no implica riesgos para la salud
- Cuantitativa
  - Equilibrada: Perfil o distribución energética, % de nutrientes
  - Suficiente: En energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc.
- Factores
  - Consumo deficiente
  - Consumo excesivo
  - Ayuno mayor de 7 días
  - Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados
  - Pobre apetito
  - Dietas restrictivas
  - Dietas monótonas