



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Epidemiología

Cuadro sinóptico

Nutrición 6to -A

Valoración  
nutricional

**Guías  
alimentarias**

constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable.

Las recomendaciones deben ser de carácter nacional o regional

Es habitual que las guías alimentarias y las imágenes que las suelen acompañar difieran de unos países a otros.

Estas guías se diseñan considerando

- Hábitos alimentarios predominante,
- La disponibilidad alimentaria
- El nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros aspectos.

se deben considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como finalidad tanto la prevención de las enfermedades nutricionales

Así se reconocía en el documento sobre la formulación de guías basadas en alimentos de la FAO/OMS (1996)

## Medidas antropométricas

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.

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.

Talla y peso

Los parámetros más habituales y que siempre se miden

Existen numerosas tablas que nos indican el peso deseable en función de nuestra talla y sexo.

A partir de estas medidas generales de peso y talla se pueden calcular muchos índices, entre los que destaca el índice de masa corporal

Grasa corporal.

Para hacer una estimación de la grasa subcutánea, que representa aproximadamente el 50% de la total,

se suelen medir los pliegues subcutáneos de distintos puntos del cuerpo con un lipocalíper o plicómetro.

# Historia clínica y exploración física

Es el conjunto de maniobras que realiza un médico para obtener información sobre el estado de salud de una persona

La exploración clínica

La realiza el médico al paciente, después de una correcta anamnesis en la entrevista clínica

para obtener una serie de datos objetivos o signos clínicos que estén relacionados con los síntomas que refiere el paciente

Es necesario identificar correctamente al paciente

para evitar errores a la hora de asignar datos, pedir pruebas o indicar planes terapéuticos. Incluye los siguientes datos de filiación

- Nombre y apellidos
- Sexo
- Fecha de nacimiento o edad
- Número de documento de identidad

Bibliografía:

Epidemiología y salud pública. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 19 de mayo de 2023, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/faf1188539628c0d9>

42ff688b6d50747-LC-LNU605.pdf

