El ABCD de la nutrición

Evaluación del estado de nutrición

Es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos, es por lo tanto, un proceso dinámico.

Objetivos

Conocer del estado nutricio 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 nutricio, como factor determinante.

Elementos para su aplicación

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.

4 Métodos

Antropométricos: evalúan la composición corporal.
Bioquímicos: evalúan la utilización de nutrimentos.
Clínicos: manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
Dietéticos: evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros.

Evaluación Antropométrica

Es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.

Permite hacer inferencias de

Composición corporal.
Crecimiento.
Desarrollo físico

Masa magra en un adulto

Masa celular corporal: músculo 35%0 y vísceras 10%.
Proteínas plasmáticas: 5%.
Líquido extracelular: 20%.
Esqueleto: 10%

IMC

Permite establecer un diagnóstico de delgadez/ desnutrición, normalidad y sobrepeso.

ICC

Es un indicador de la distribución de la grasa corporal y permite distinguir entre la distribución tipo androide con predominio de la grasa en la parte superior del tronco, y la de tipo ginecoide, con predominio de grasa en cadera.

Evaluación Bioquímica

Permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrimentos, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

¿Qué evalúa?

Reservas de nutrimentos.
Concentraciones plasmáticas de los mismos.
Excreción de nutrimentos o de metabolitos por orina o heces.
Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas.

Dividida en 2

Pruebas estáticas

Se utilizan para evaluar proteínas, vitaminas, nutrimentos inorgánicos, así como para la evaluación de riesgos y monitoreode pacientes con problemas tiroideos, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Pruebas funcionales

Estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento evaluado, de modo que la alteración o ausencia de la función estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuado.

Evaluación Clínico

Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador.

Elementos a evaluar

Examen general, observar el aspecto general del paciente, así como detectar los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal.

HTA

Está asociada con el desarrollo de complicaciones cardiovasculares, se considera como tal a la elevación de los valores sistólico y diastólico por encima de los límites de tolerancia o normales.

Principales acciones para disminuirla

Cambios en la dieta, incremento de la actividad física, disminución o eliminación del tabaquismo, manejo adecuado del estrés y terapia farmacológica.

Evaluación Dietética

Objetivo

Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta.
Estimar el consumo de nutrimentos y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico.

Se clasifica en

Cualitativa

Indica si la dieta es

Completa: porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
Variada: porque hay selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso de diferentes métodos de cocción para un mismo alimento.
Inocua: porque no implica riesgos para la salud. . Adecuada: a la edad, al presupuesto, al clima, a la temporada, etc.

Cuantitativa

Se refiere a

Equilibrada: perfil o distribución energética, porcentaje de nutrimentos.
Suficiente: en energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc.

Los factores dietéticos que pueden afectar el estado de nutrición

Consumo deficiente.
Consumo excesivo.
Ayuno>7días.
Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados.
Pobre apetito.
Dietas restrictivas.
Dietas monótonas

Presented with xmind