



## **Prácticas en nutrición clínica**

**Nombre: Andrea Altuzar Villatoro**

**Grado y grupo: 8 A**

**Número de lista: 1**

**Actividad: Ensayo de la cuarta unidad.**

**Fecha: 6 de abril del 2024**

## La consulta de nutrición

La consulta nutricional es un punto crucial en el camino hacia una vida saludable y equilibrada. Como nutricionista, cada encuentro con un paciente es una oportunidad para guiar, educar y empoderar. A través de un enfoque respetuoso en la consulta nutricional, destacando la importancia de la empatía, la educación y la colaboración en la promoción de la salud y el bienestar.

Desde el momento en que un paciente llega a una consulta, el principal objetivo es establecer una conexión genuina y de confianza, ya que cada individuo es único, con sus propias experiencias, desafíos y metas relacionadas con la alimentación y la salud. Por lo tanto se debe comenzar cada consulta con una escucha activa y compasiva, brindando un espacio seguro para que los pacientes compartan sus preocupaciones y objetivos.

La primera etapa de la consulta involucra una evaluación completa del paciente. A través de preguntas detalladas sobre su historial médico, hábitos alimenticios, estilo de vida y metas de salud, buscando comprender plenamente su situación actual y las áreas en las que pueden necesitar apoyo y orientación. Esta fase inicial sienta las bases para una colaboración efectiva y un plan de acción personalizado.

Durante la consulta, es bueno tener un enfoque educativo y colaborativo, haciendo más fácil la interacción con el pacientes, se puede hacer uso de experiencias propias y conocimientos en nutrición para educar a los pacientes sobre los principios fundamentales de una alimentación saludable. Para explicar la importancia de consumir una variedad de alimentos nutritivos, equilibrar las porciones, enseñar sobre el etiquetado de los productos, formas de cocinar los alimentos, mantenerse hidratado y motivar a crear hábitos saludables. Trabajando en conjunto con los pacientes para establecer metas realistas y alcanzables que se alineen con sus necesidades, gustos y preferencias personales.

Una parte esencial es proporcionar herramientas prácticas para implementar cambios saludables en la vida diaria. Desde consejos sobre cómo planificar comidas balanceadas hasta estrategias para superar los antojos, el no saber cocinar, como dejar ciertos hábitos dañinos a la salud y la falta de tiempo, el objetivo es equipar a los pacientes con las habilidades necesarias para mantener un estilo de vida saludable a largo plazo.

Además de abordar el aspecto nutricional es importante considerar otros aspectos del bienestar físico como la actividad física, el sueño y el manejo de nuestras emociones. Es importante identificar áreas en las que puedan mejorar su estilo de vida en general, brindándoles el apoyo y la orientación necesarios para hacer cambios positivos en todas las áreas de sus vidas.

Es importante conocer también los aspectos bioquímicos, estos serán de ayuda para dar un mejor tratamiento nutricional, generalmente se le pide al paciente que lleve los más recientes, en estos podemos revisar parámetros que sean anormales o que estén en riesgo a aumentar o disminuir.

Es de suma importancia conocer el estado actual del paciente, como enfermedades diagnosticadas o síntomas que nos indiquen una posible enfermedad no diagnosticada, en este caso será necesario referir con el personal de salud adecuado, ya sea un médico, psicólogo o un nutriólogo especializado en un área en específico.

Para tener un buen diagnóstico, también hacemos uso de la antropometría, en esto usamos la báscula para conocer el peso del paciente, algunas más completas nos dan información como el porcentaje de grasa corporal, el porcentaje de músculo, la grasa visceral, la edad metabólica y las kcal que necesita el paciente.

También hacemos uso de ciertas medidas como la circunferencia de muñeca, de cadera, de cintura y la talla del paciente. En algunos casos como en los deportistas se usan medidas complementarias como la toma de pliegues y diámetro.

Una vez recolectada toda la información necesaria para dar un tratamiento de acuerdo a las necesidades del paciente, se le entrega su plan nutricional, recomendaciones individuales y se puede complementar con guías de intercambio de alimentos, lista del súper, recetarios, etc.

Al finalizar la consulta el objetivo es que mis pacientes se sientan motivados para tomar el control de su salud y bienestar. Alentar a que vean la consulta nutricional como el comienzo de una vida más saludable y plena. Después de la consulta se debe continuar brindando apoyo a los pacientes, adaptando y ajustando su plan según sea necesario para garantizar su éxito a largo plazo.

Al principio del tratamiento se pueden hacer las consultas con la frecuencia que sea necesario, ya sea semanal o quincenal, posteriormente se puede valorar la frecuencia de las citas, éstas pueden ser quincenales o mensuales.

En resumen, la consulta nutricional es un componente esencial en el camino hacia una vida saludable y equilibrada.

Como nutriólogos nuestro enfoque se debe centrar en la empatía, la educación y la colaboración para ayudar a los pacientes a alcanzar sus metas de salud y bienestar. A través de una evaluación comprensiva, educación práctica y apoyo continuo, trabajando junto al paciente para un futuro más saludable y feliz.

# **Bibliografía**

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de prácticas en nutrición clínica, unidad 4. Recuperado el 6 de abril del 2024.**