



Licenciatura en medicina humana

Luis Josué Méndez Velasco

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

El ABC de la nutrición

Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

3° "A"

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

Es un proceso dinámico resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos que comprende aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos, sirve para detectar riesgos.

Evaluación antropométrica

Técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra)

Las medidas permiten hacer inferencias de:

- Composición corporal.
- Crecimiento.
- Desarrollo físico.

La antropometría se utiliza como una herramienta para monitorear el impacto de una intervención nutricia y se considera el método de elección para evaluar la composición corporal en la práctica clínica debido al bajo costo y facilidad de utilización.

- La masa magra representa el 80%
- Masa celular corporal: músculo 57% y vísceras 10%.
- Proteínas plasmáticas: 5%.
- Líquido extracelular: 20%.
- Esqueleto: 10%

Índice de masa corporal

El IMC permite establecer un diagnóstico de delgadez/desnutrición, normalidad y sobrepeso. No es del todo precisa. IMC : peso (kg)/estatura (m²)

IMC	Interpretación
> 40	Obesidad III
35-39.99	Obesidad II
30-34.9	Obesidad I
25-29.9	Preobesidad
> 18.5 < 24.99	Normalidad
18.49-17	Desnutrición (delgadez leve)
16.99-16	Desnutrición (delgadez moderada)
< 16	Desnutrición (delgadez severa)

ICC y distribución de grasa abdominal

indicador de la distribución de la grasa corporal y permite distinguir entre la distribución tipo androide con ginecoide

	Ginecoide	Androide
Hombres	< 1.0	> 1.0
Mujeres	< 0.8	> 0.8

Evaluación bioquímica

Incluyen pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio que proporcionan información objetiva y cuantitativa del estado de nutrición.

- Evalúan:**
- Reservas de nutrimentos.
 - Concentraciones plasmáticas de los mismos.
 - Excreción de nutrimentos o de metabolitos por orina o heces.

Las pruebas estáticas: miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutrimento o metabolito

Las pruebas funcionales: estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento evaluado

EVALUACIÓN CLÍNICO

Se realiza a través de una entrevista "historia nutricia" que debe tener varios puntos,

Datos	Identifican:
Antecedentes personales	Los factores que pueden afectar el estado de nutrición (p. ej., cirugías, signos y síntomas actuales)
Datos socioeconómicos	El nivel socioeconómico y estilo de vida que impacta el consumo de alimentos, requerimientos y opciones de tratamiento
Medicamentos	Los medicamentos y suplementos que pueden alterar el estado de nutrición

se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador.

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

Signos vitales, desde el punto de vista de la evaluación nutricia es fundamental evaluar la tensión arterial.

EVALUACIÓN DIETÉTICA

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.

Cualitativa:

- Completa: porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
- Variada: diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso de diferentes métodos de cocción.
- Inocua: porque no implica riesgos para la salud.

Cuantitativa:

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

Recordatorio de 24 horas, la encuesta de dieta habitual, la frecuencia de consumo de alimentos y la historia dietética. Los factores dietéticos que pueden afectar el estado de nutrición son: Consumo deficiente, Consumo excesivo, Ayuno >7 días

BIBLIOGRAFÍAS

- 1.- Kathleen, L., & Escott, S., (2013), *Krause dietoterapia*, Elsevier
- 2.- Kaufer, M., (2015), *Nutriología Médica*, Medica panamericana
- 3.- PerezLiazur, A., & Garcia Campos, M., (2014), *Dietas normales y terapéuticas*, McGraw Hill
- 4.- Ascencio, C., (2017), *Elementos fundamentales en el cálculo de las dietas*, Manual moderno
- 5.- Roth, R., (2009), *Nutrición y dietoterapia*, McGraw Hill
- 6.- Tellez, M., (2014) *Nutrición clínica*, Manual moderno
- 7.- Setton, D., & Fernandez A., (2014) *Nutrición en pediatría. Bases para la práctica clínica en niños y enfermos*, Medica panamericana