



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Erwin Emmanuel Pérez Pérez

Parcial I I

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de octubre de 2024

Segunda Unidad

Metodos para evaluar el estado de nutrición

- 1.- Antropométricos
- 2.- Bioquímicos
- 3.- Clínicos
- 4.- Dietéticos

- 1.- Evalúan composición corporal
- 2.- Evalúa la utilización de nutrientes
- 3.- Manifestaciones físicas de excesos y deficiencias
- 4.- Evalúa consumo de alimentos

Endomorfo: Predomina grasa visceral y masa muscular.

- Volumen corporal alto
- Estructura ósea comúnmente poco desarrollada y débil

Somatotipos (tipos de cuerpos)

Forma o apariencia del cuerpo

- 3 tipos principales:
Endomorfo, mesomorfo y ectomorfo

- Susceptibles a cambios con el envejecimiento, ejercicio y nutrición

Mesomorfo: (cuerpo ideal)

- Predomina masa muscular y poco tejido adiposo
- Aspecto físico fuerte y resistente
- Volumen del tórax superior al abdomen
- Volumen corporal medio

Ectomorfo: Organismo de músculos pobres y huesos delicados

- Masa muscular y tejido adiposo disminuido
- Extremidades largas y delgadas
- Volumen corporal bajo

Métodos de medición

- **Cinta antropométrica**
- **Estadiómetro**
- **Bacula**
- **Plicómetro**
- **Baumanómetro**
- **Estetoscopio**
- **Termómetro**

Tipos de mediciones

Circunferencia de cadera

Circunferencia de muñeca

Cefálico

Peso

Identificar las dimensiones del cuerpo y extremidades de los pacientes y así evaluar si existen algunas anomalías conforme a su edad o estado nutricional

Segunda unidad

Indicadores bioquímicos

Evalúan:

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

C. clínica

Permite conocer y evaluar los aspectos físicos de un individuo por sus características

D. Dietético

Su objetivo es conocer los hábitos alimenticios del paciente

- Estima cantidad y calidad de alimentos de la dieta de los pacientes

Tipos de peso según su estado de salud o nutrición

- 1.- Desnutrición: Menor de 18 kg/m^2
- 2.- Bajo peso: Entre 18 a 18.4 kg/m^2
- 3.- Riesgo bajo: Menor a 18.5 kg/m^2
- 4.- Normo peso: 18.5 a 24.9 kg/m^2
- 5.- Sobre peso: 25 a 29.9 kg/m^2

Obesidad

- Ob I: 30 a 34.9 kg/m^2
- Ob II: 35 a 39.9 kg/m^2
- Ob III (morbida): Más de 40 kg/m^2

Fórmulas para sacar el peso o distintas medidas

- Peso ideal en hombres: $23 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (cm)}^2$
- Mujeres: $21.5 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (cm)}^2$
 - Peso máximo: $24.99 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (cm)}^2$
 - Peso mínimo: $18.5 \text{ kg/m}^2 \times \text{talla (cm)}^2$

- Harris Benedict:

- Hombres: $66.471 + (13.75 \times \text{peso kg} + (5 \times \text{talla}) - (6.75 \times \text{edad}))$
- Mujeres: $655.09 + (9.563 \times \text{peso kg} + (1.84 \times \text{talla}) - (4.676 \times \text{edad}))$

Geb: Gasto energético basal

Get: Energía que se requiere para todas las actividades diarias

Fórmula para Get: $\text{Geb} + \text{ETA} + \text{Af} + \text{Ef}$

ETA: Efecto térmico de los alimentos

AF: Actividad física

EF: Estrés fisiológico