



**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  $18 \text{ kg/m}^2$
- 2.- Bajo peso: Entre  $18$  a  $18.4 \text{ kg/m}^2$
- 3.- Riesgo bajo: Menor a  $18.5 \text{ kg/m}^2$
- 4.- Normo peso:  $18.5$  a  $24.9 \text{ kg/m}^2$
- 5.- Sobre peso:  $25$  a  $29.9 \text{ kg/m}^2$

### Obesidad

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

## 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