Mapa Conceptual

Alexander Gómez Moreno

Parcial II

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de octubre de 2024

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

EVALUACION DEL ESTADO DE NUTRICION

Son

¿Qué es?

Gibson la define como la interpretación de la información obtenida de estudios clínicos, dietéticos, bioquímicos y antropométricos; y que esta información se utiliza para conocer el estado de salud determinado a partir del consumo y utilización de nutrimentos de los sujetos o grupos de población.

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.

Estado de nutrición

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

Elementos para su aplicación

Como

- 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.

Métodos para evaluarla

Son

- 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.

Historia clínico-nutriológica

Es el instrumento que se utiliza para reunir información mediante una entrevista que permita hacer un juicio profesional sobre el estado de nutrición del sujeto, lo cual implica que el profesional de la salud obtenga:

- Historia clínico-nutriológica detallada.
- Exploración física.
- Datos de laboratorio.
- Interpretación de signos y síntomas relacionados con estado de nutrición

EVALUACION ANTROPOMETRICA

Antropometría

Es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos. Las medidas permiten hacer inferencias de:

- Composición corporal.
- Crecimiento.
- Desarrollo físico.

Dimensiones Físicas

Son

- Tamaño corporal: Altura y peso.
- Composición corporal: Masa magra (músculos, órganos, huesos) y masa grasa.
- Crecimiento: Incremento de tamaño corporal en niños y adolescentes.
- Desarrollo físico: Evolución de las formas corporales a lo largo del tiempo.

Compartimentos del cuerpo

1. Masa magra : 80% del peso corporal en un adulto, de lo cual: Masa celular corporal: músculo 3570 y vísceras 10%; Proteínas plasmáticas: 5%, ;Líquido extracelular: 20%; Esqueleto: 10%

1. Grasa corporal: La distribucion de grasa corporal Androide (Grasa abdominal) y Ginecoide (Grasa en caderas y muslos)

Índice de masa corporal

Relación entre peso y estatura. Fórmula: IMC = peso (kg) / estatura (m^2).

Índice cintura/cadera (ICC)y distribución de grasa abdominal

Relación entre la circunferencia de la cintura y la cadera. Fórmula: ICC = Cintura / Cadera.

Somatotipos

1. Endomorfo
2. Mesomorfo
3. Ectomorfo

EVALUACION BIOQUIMICA

¿Qué es?

Estudio de fluidos corporales para detectar deficiencias o excesos de nutrimentos y funciones fisiológicas alteradas.

Indicadores bioquímicos

Evalúan

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

Incluyen

Pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio

Se dividen en:

Pruebas estáticas

- Miden concentraciones de nutrientes en sangre o tejidos (ejemplo: albúmina sérica).

Pruebas funcionales

- Evalúan funciones corporales dependientes de nutrientes (ejemplo: pruebas inmunológicas para medir deficiencia proteica).

EVALUACION CLINICA

¿Qué es?

Es la evaluación física del paciente mediante una entrevista clínica y exploración física para detectar signos de malnutrición.

Entrevista (Historia Nutricia)

Recopilación de información sobre los hábitos alimentarios y el consumo de nutrientes del paciente

Examen Físico

Se dividen en:

General

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

Signos vitales

Es fundamental evaluar la tensión arterial, frecuencia cardíaca, entre otros.

Dimensiones físicas y composición corporal

Observación subjetiva de masa muscular, masa grasa, y posibles déficits nutricionales.

Signos de malnutrición

Cambios visibles en la piel, cabello, uñas y mucosas.

EVALUACION DIETETICA

¿Qué es?

Análisis cualitativo y cuantitativo de la dieta del paciente, para evaluar si cubre las necesidades nutricionales.

Objetivos

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y calidad de alimentos consumidos.
- Comparar la dieta actual con las recomendaciones nutricionales establecidas.

Herramientas

Se usa

- Recordatorio de 24 horas.
- Encuesta de dieta habitual.
- Frecuencia de consumo de alimentos.
- Historia dietética (retrospectiva).
- Diario de alimentos de 1, 3 o 7 días (prospectiva).

Se dividen en:

E. Cualitativa

La dieta es

- Completa: Incluye los tres grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos y grasas) en cada comida.
- Variada: Uso diverso de alimentos dentro de cada grupo y métodos variados de cocción.
- Inocua: Libre de contaminantes o riesgos para la salud.
- Adecuada: Adaptada a la edad, actividad física, clima, presupuesto y condiciones fisiológicas (ej. embarazo, enfermedad).

E. Cuantitativa

La dieta es

- Equilibrada: Proporción adecuada de macronutrientes (proteínas 10-15%, carbohidratos 50-70%, grasas 20-30%).
- Suficiente: Aporte de energía suficiente para el crecimiento, mantenimiento o actividad física.

Para transformar los datos obtenidos, se puede usar:

- Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes: Aproximado del aporte energético, proteínas, lípidos, hidratos de carbono.
- Tablas de Composición de Alimentos: Evaluación de otros nutrientes (fibra, colesterol, vitaminas, minerales).

REFERENCIA

1. Antología Nutrición. Pdf