Mapa Conceptual

Daniel de Jesús Berrios Jiménez

El ABCD De La Nutrición

Parcial II

Nutrición

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de octubre de 2024

EL ABCD DE LA NUTRICIÓN

DESCRIPCIÓN

El estado nutricional es la condición dinámica resultante de la interacción entre la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos. Este estado se evalúa utilizando múltiples indicadores que reflejan el grado en que las necesidades fisiológicas de los nutrimentos están cubiertas

OBJETIVOS

- Determinar el estado nutricional del individuo o grupo de población.
- Identificar las causas que están afectando el estado de nutrición, ya sean deficiencias o excesos de nutrimentos.
- Detectar y monitorear a individuos en riesgo de malnutrición, ya sea por deficiencias (anemia, desnutrición) o por exceso (sobrepeso, obesidad).
- Medir el impacto que los alimentos tienen sobre el estado de salud y nutrición, identificando factores clave que influyen en el equilibrio nutricional.

REQUISITOS

- **Obtención de Datos del Paciente:** Historia clínica, antecedentes dietéticos, exámenes físicos.
- **Pruebas y Mediciones:** Aplicación de pruebas antropométricas, análisis bioquímicos, evaluación clínica y dietética.
- **Interpretación Sistemática de los Datos:** Todos los resultados deben ser interpretados en conjunto para emitir un diagnóstico preciso sobre el estado nutricional. **Diagnóstico del Estado Nutricional:** Definir si el paciente está en equilibrio nutricional o presenta deficiencias/excesos

Evaluación Antropométrica

Definición

La antropometría es la técnica que mide las dimensiones físicas del cuerpo humano (peso, talla, composición corporal). Este método es esencial para evaluar el crecimiento, desarrollo físico y la composición corporal del individuo

Composición Corporal

Masa Magra

Representa el 80% del peso corporal y está constituida por:

- Músculos (35-37%).
- Órganos internos (10%).
- Proteínas plasmáticas (5%).
- Líquido extracelular (20%).
- Esqueleto (10%).

Grasa Corporal

Representa el porcentaje del peso total del cuerpo en forma de tejido adiposo. Es importante para la evaluación del estado nutricional y riesgos asociados con el exceso de grasa

Índice

Índice de Masa Corporal (IMC)

Fórmula: IMC = peso (kg) / estatura (m)²

Clasificación del IMC

- **Desnutrición:** < 18
- **Bajo Peso:** 18 - 18.4
- **R. de Bajo Peso:** <18.5
- **Normopeso:** 18.5 - 24.9
- **Sobrepeso:** 25 - 29.9
- **Obesidad I:** 30 - 34.9
- **Obesidad II:** 32 - 39.9
- **Obesidad III:** > 40

Índice Cintura/Cadera (ICC)

Fórmula: ICC = medida de la cintura / medida de la cadera

Interpretación del ICC

- **Distribución Androide:** Acumulación de grasa en la parte superior del cuerpo (abdomen), lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer.
- **Distribución Ginecoide:** Predominio de grasa en caderas y muslos, lo que presenta un menor riesgo de enfermedades metabólicas.

Uso de la Antropometría

Es el método más accesible y económico para la evaluación de la composición corporal en consultorios clínicos. Se utiliza un equipo básico como básculas clínicas, estadímetros, cintas métricas, y plicómetros.

Evaluación Bioquímica

Definición

La evaluación bioquímica consiste en la realización de pruebas que permiten identificar deficiencias o excesos nutricionales, a menudo antes de que estos se reflejen en indicadores físicos visibles

Indicadores Bioquímicos

Reservas de Nutrimentos: Miden los niveles de ciertos nutrimentos en sangre o tejidos.

Concentraciones Plasmáticas: Analizan la cantidad de nutrientes disponibles en la sangre

Excreción de Nutrimentos: Evalúa la eliminación de nutrimentos o de sus metabolitos a través de la orina o las heces

Pruebas Funcionales: Determinan si hay alteraciones en procesos fisiológicos dependientes de los nutrientes, como el sistema inmunológico o la capacidad de crecimiento.

Pruebas Bioquímicas

Pruebas Estáticas: Miden la concentración de un nutriente específico en una parte del cuerpo. Son utilizadas para evaluar niveles de proteínas, vitaminas, minerales y otros elementos esenciales. Ejemplo: niveles de albúmina sérica para evaluar proteínas

Pruebas Funcionales: Estudian la función de un proceso fisiológico que depende de un nutriente. Por ejemplo, la función inmunológica refleja indirectamente el estado proteico del cuerpo

Uso de la Bioquimica

Estas pruebas son esenciales para el diagnóstico y monitoreo de condiciones como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, y deficiencias vitamínicas.

Evaluación Clínica

Definición

Esta evaluación se realiza a través de una entrevista y un examen físico para detectar signos relacionados con el estado nutricional

Historia Clínica Nutricional

El objetivo es obtener una historia detallada de los hábitos alimenticios, antecedentes médicos y síntomas relacionados con deficiencias nutricionales

Examen Físico

Se enfoca en observar signos evidentes de malnutrición o sobrealimentación

Observación General: Cambios visibles en la piel, cabello, uñas y mucosas que pueden indicar deficiencias vitamínicas o nutricionales.

Signos Vitales: La evaluación de la tensión arterial es crucial, ya que la hipertensión está estrechamente relacionada con el consumo elevado de sodio y el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Dimensiones Físicas y Composición Corporal: Aunque no se utilizan indicadores antropométricos exactos, se puede observar de manera subjetiva si el paciente presenta una apariencia física saludable

Complicaciones Relacionadas

La hipertensión y otros problemas cardiovasculares pueden ser indicativos de una mala nutrición, a menudo relacionada con un exceso de sodio en la dieta

Evaluación Dietética

Objetivo

La evaluación bioquímica consiste en la realización de pruebas que permiten identificar deficiencias o excesos nutricionales, a menudo antes de que estos se reflejen en indicadores físicos visibles

Métodos de Evaluación Dietética

Evaluación Cualitativa

Dieta Completa: Debe incluir los tres grupos de alimentos en cada comida: proteínas, carbohidratos y grasas.

Dieta Variada: Implica la selección de alimentos diferentes dentro de cada grupo y el uso de distintos métodos de cocción

Dieta Inocua: Debe ser segura y no representar riesgos para la salud del individuo

Dieta Adecuada: Debe adaptarse a las necesidades del paciente en términos de edad, sexo, condición fisiológica, clima y presupuesto

Evaluación Cuantitativa

Equilibrio Nutricional: Evaluación del porcentaje de macronutrientes consumidos (proteínas, carbohidratos y grasas)

Suficiencia Energética: Determina si la energía consumida es adecuada para las necesidades del individuo según su actividad física, estado fisiológico y edad

Herramientas de Evaluación

Recordatorio de 24 Horas: Permite obtener una idea detallada de la dieta diaria del paciente

Encuesta de Frecuencia de Consumo: Recopila información sobre el consumo habitual de alimentos a lo largo del tiempo

Diario de Alimentos: El paciente registra todo lo que come y bebe durante 1, 3 o 7 días, lo que proporciona una visión más precisa de sus hábitos alimenticios

Factores que Afectan la Nutrición

Consumo Deficiente: La falta de nutrientes esenciales puede llevar a la desnutrición o deficiencias específicas

Consumo Excesivo: Un exceso en la ingesta de alimentos o nutrientes puede llevar a problemas como la obesidad o desequilibrios metabólicos

Dietas Restrictivas o Monótonas: Limitar los alimentos a un solo grupo o consumir los mismos alimentos repetidamente puede provocar deficiencias

Referencia Bibliográfica Universidad del Sureste. (2024). Antología de Nutrición Clínica. Universidad del Sureste.