



Alumna: Dulce Sinai Goicochea Avendaño.

Grado: tercer semestre.

Grupo: A

Materia: Nutrición.

Docente: Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen.

Comitan de Dominguez Chiapas a 11 de octubre del 2024.



EL ABCD DE LA NUTRICION.

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

La evaluación integral del estado de nutrición comprende de aspectos antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos (A, B, C, D), el cual no solo nos aporta a la obtención de un diagnóstico étatico, sino también nos permite conocer los agentes causales de ese estado y detectar riesgos de deficiencias o excesos.

GIBSON

La define como la interpretación de 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 nutrientes de los sujetos o grupos de población.

OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN

- Conocer el estado nutricional 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 nutricional, como factor determinante.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTADO NUTRICIONAL EQUILIBRADO

- La dieta cumple con todas y cada una de las características.
- Presenta un funcionamiento biológico adecuado que no interviene de manera alguna con los procesos fisiológicos de digestión, absorción, transporte, utilización, metabolismo o excreción de nutrientes.
- Las dimensiones físicas y composición corporal son adecuadas o normales para su edad.
- Apariencia física normal.

ELEMENTOS QUE REQUIERE LA EVALUACIÓN DE NUTRICIÓN

- 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.

CUATRO MÉTODOS QUE PERMITEN EVALUAR EL ESTADO DE NUTRICIÓN

- Antropométricos: evalúan la composición corporal.
- Bioquímicos: evalúan la utilización de nutrientes.
- Clínicos: manifestaciones físicas de excesos y deficiencias.
- Dietéticos: evalúan consumo de alimentos, hábitos, entre otros.

3 SOMATOTIPOS

- Endomorfo: tiene predominio de grasa visceral y masa muscular; de forma circular y desarrolla fuerza.
- Mesomorfo: predominio de masa muscular y poco tejido adiposo, de forma de rectángulo conocido como cuerpo ideal, este desarrolla fuerza y resistencia.
- Ectomorfo: organismo de músculos pobres y huesos delcadasoforma rectangular y desarrolla fuerza.

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

La antropometría es una 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.

INDICADORES.

Los indicadores deben ser comparados contra datos de referencia según la OMS. El equipo básico para la evaluación antropométrica del adulto es una báscula clínica, un estadiómetro, una cinta antropométrica y el plíscómetro.

IMC

El IMC permite establecer un diagnóstico de delgadez/desnutrición, normalidad y sobrepeso.

- La fórmula para calcular el IMC:
 - $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m}^2)$

ICC

El ICC es un indicador de la distribución de la grasa corporal y permite distinguir entre la distribución tipo androide con predominio de la parte superior del tronco, y la de tipo ginecoide, con predominio de grasa en cadera. Fórmula de ICC: cintura/cadera

COMPOSICIÓN CORPORAL. SE DIVIDE EL CUERPO EN DOS COMPARTIMENTOS: MASA MAGRA Y GRASA CORPORAL.

- La masa magra representa el 80% del peso corporal en un adulto, de la cual:
 - Masa celular corporal: músculo 3570 y vísceras 10%.
 - Proteínas plasmáticas: 5%.
 - Líquido extracelular: 20%.
 - Esqueleto: 10%.

EVALUACIÓN BIOQUÍMICA

La evaluación bioquímica permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.

- Criterios que evalúan los indicadores bioquímicos:
- Reservas de nutrientes.
 - Concentraciones plasmáticas de los mismos.
 - Excreción de nutrientes o de metabolitos por orina o heces.
 - Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas.

Los indicadores bioquímicos se dividen en dos:

- Pruebas estáticas: miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutriente o metabolito, y se utilizan en la práctica clínica ya que reflejan la concentración del nutriente en el lugar que fue medido.
- Pruebas funcionales: estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutriente evaluado, de modo que la alteración o ausencia de la función estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuado.

EVALUACIÓN CLÍNICA

Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricional" que debe tener varios puntos como: antecedentes personales, datos socioeconómicos y medicamentos.

Se realiza un examen físico donde nos indicarán una deficiencia de nutrientes, los cuales pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas.

La elevación de las cifras de tensión arterial de un individuo es un proceso de fundamento bioquímico metabólico que obedece a múltiples causas, sin embargo, en individuos susceptibles, guarda relación con la ingestión de sodio.

Las principales acciones para disminuir la HTA son:

- cambios en la dieta, incremento de la actividad física, disminución o eliminación del tabaquismo, manejo adecuado del estrés y terapia farmacológica.
- Dimensiones físicas y composición corporal, ésta no implica indicadores antropométricos, sino que se establece de forma subjetiva.
- Identificación de signos en dirección céfalo-caudal.

EVALUACIÓN DIETÉTICA

El objetivo de la evaluación dietética es:

- 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 nutrientes y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico.

La evaluación dietética se puede hacer desde dos puntos de vista: cualitativa; indica si la dieta es:

- Completa: porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
- Variada: porque hay selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso de diferentes métodos de cocción para un mismo alimento.
- Inocua: porque no implica riesgos para la salud. Adecuada: a la edad, al presupuesto, al clima, a la temporada.

La evaluación cuantitativa se refiere a evaluar las características:

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

factores dietéticos que pueden afectar el estado de nutrición:

- Consumo deficiente.
- Consumo excesivo.
- Ayuno>7 días.
- Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados.
- Pobre apetito.
- Dietas restrictivas.
- Dietas monótonas

