



**Brayan Henry Morales López**

**Nutrición:**

**3-A**

# Evaluación del Estado de Nutrición

## Definición

Proceso dinámico que refleja la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de nutrientes

## Objetivos

- Conocer el estado nutricional.
- Detectar deficiencias o excesos

## Componentes

- Antropométrico.
- Bioquímico.
- Clínico.
- Dietético

## Métodos de Evaluación

### Antropométrico:

- Medición de la composición corporal.
- Ejemplos: índice de masa corporal (IMC), índice cintura/cadera (ICC)

### Bioquímico:

Evaluación de deficiencias o excesos antes de que se reflejen en otros indicadores

### Clínico

Detección de signos físicos de deficiencias nutricionales

### Dietético

Evaluación cualitativa y cuantitativa de la dieta

# Evaluación del Estado de Nutrición

## Evaluación Antropométrica

### Medidas

- Tamaño corporal, porcentaje de grasa y masa magra.
- Índices: combinación de mediciones, como el índice de masa corporal

### Herramientas

- Báscula clínica
- estadímetro,
- cinta antropométrica
- plicómetro

## Indicadores de Evaluación

### Antropométrico:

- Masa magra vs. grasa corporal (Nutrición).
- Ejemplos: IMC, ICC
- 

### Bioquímico:

- Reservas de nutrientes (Nutrición).
- Concentraciones plasmáticas

### Clínico

Signos detectados en piel, cabello, mucosas

### Dietético

Comparación del consumo con las recomendaciones



# Evaluación del Estado de Nutrición

## Somatotipos

### Ectomorfo

- Físico delgado
- dificultad para ganar peso

### Mesomorfo

Físico musculoso y atlético, facilidad para ganar masa muscular

### Endomorfo

Físico con tendencia a acumular grasa, metabolismo más lento

