



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

