



Universidad del Sureste  
Campus Comitán  
Lic. Medicina Humana



Mapa conceptual de la unidad

Dayra Azucena Márquez Cruz.

Segundo parcial

Tercer semestre Grupo B

Lic. Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas a 11 de Octubre del 2024.

# El ABCD de la nutrición

Estado de nutrición

Se basa en:

Objetivos

- Conocer el estado de nutrición.
- Conocer el agente causal de cada estado de nutrición.
- Detectar a individuos con riesgo de deficiencias y/o excesos.
- Medir impacto de cada alimento.

Condiciones resultantes de la ingestión, digestión y utilización de nutrimentos.

Estado de nutrición óptimo.

Se basa en:

Equilibrio entre aquellos alimentos que se consumen.

Por:

Tienen relación con las necesidades que se determinan en función de diversos factores.

Ejemplos:

- Edad.
- Sexo.
- Masa corporal.
- Actividad física.
- Crecimiento.
- Embarazo.
- Lactancia.

Estado malo de nutrición.

Se basa en:

Desorden o alteración en el estado de nutrición.

Por:

Falta de vitaminas u otros nutrientes.

Se divide en:

Mala nutrición primaria.

Mala nutrición secundaria.

# El ABCD de la nutrición

Utiliza 4 indicadores para su evaluación del estado nutricional.

**A**

Antropometría

Encargada de medir dimensiones físicas del ser humano.

Mide

- Tamaño corporal.
- Talla.
- Forma de cuerpo.
- % de masa magna
- % grasa corporal

Utiliza

- Báscula clínica.
- Estadímetro.
- Cinta antropométrica.
- Plicómetro

Grasa magra

Masa del cuerpo a la que restamos el tejido adiposo.

IMC

Ayuda a establecer el diagnóstico sobre el peso.

Ya sea

- Desnutrición  $< 18 \text{ kg/m}^2$ .
- Bajo peso  $< 18.5 \text{ kg/m}^2$ .
- Normopeso  $18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$ .
- Sobrepeso  $25-29.9 \text{ kg/m}^2$ .
- Obesidad: -Obesidad I  $30-34.9 \text{ kg/m}^2$ .
- Obesidad II  $35-39.9 \text{ kg/m}^2$ .
- Obesidad III (Morbida)  $> 40 \text{ kg/m}^2$ .

**B**

Bioquímica

Permite conocer:

- Valores sanguíneos
- Estado nutricional
- Contenido plasmático

Indicadores bioquímicos

Pruebas funcionales

Estudian el desarrollo de los procesos fisiológicos dependientes de un nutriente.

Pruebas estáticas

Miden la concentración o la tasa de excreción de los nutrientes.

Evalúan

- Proteínas
- Vitaminas
- Nutrientes inorgánicos.

**C**

Clínica

Permite conocer y evaluar todos los aspectos físicos de cada individuo.

Detectan signos de deficiencias de nutrientes.

A través de:

Exámenes físicos

Palpaciones u auscultaciones

**D**

Dietética

Ayudan a evaluar la frecuencia del consumo de los alimentos.

Evaluación dietética

Se divide en:

Cualitativa

Tiene que ser completa, variada y sobre todo inocua.

Cuantitativa

Tiene que ser equilibrada y suficiente.

## Bibliografía

- Antología de nutrición de plataforma.