



**UDS**  
Mi Universidad

NOMBRE COMPLETO DEL DOCENTE: Felipe Antonio Morales Hernández

NOMBRE COMPLETO DEL ALUMNO: Yuridia Aguilar Montero

CUATRIMESTRE: 4to

PARCIAL: 3ro

MATERIA: Epidemiología

TRABAJO: Super nota

# MEDIDAS DE EVALUACION ALIMENTARIA Y NUTRICIA EN ESTUDIOS EPIDEMIOLOGICOS



- El estado nutricional de un individuo se puede definir como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus demandas nutritivas, debiendo permitir la utilización de nutrientes mantener las reservas y compensar las pérdidas.

- Una ingestión calórica excesiva, un estilo de vida sedentario o ambas cosas a la vez determinan un aumento del tamaño de nuestros depósitos de grasa que cuando alcanzan un valor crítico comportan la aparición de un cuadro clínico y social conocido como obesidad.



- Como en la mayoría de los casos es imposible hacer un análisis químico de los nutrientes ingerido en nuestros alimentos, lo más habitual es recurrir a las encuestas dietéticas.

- Básicamente, existen 3 ámbitos distintos de encuestas:
- A escala nacional (hojas de balance alimentario que permiten conocer la disponibilidad de alimentos de un país),
- A escala familiar (encuestas de presupuesto familiar, inventarios dietéticos familiares) y
- A escala individual, que es lo que genéricamente se conoce como encuestas nutricionales.



## MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

- Se basan en tomar medidas de longitud y peso sobre el propio cuerpo y compararlas con valores de referencia en función de nuestra edad, sexo y estado fisiopatológico.

- Las medidas antropométricas son técnicas no invasivas, rápidas, sencillas y económicas. Sin embargo, para evitar errores, deben ser tomadas por una persona experta y deben ser comparadas con tablas de referencia apropiadas.



- Cabe destacar que, a pesar de lo que mucha gente cree, para una misma talla y teniendo en cuenta la complejión existe un margen bastante amplio de pesos aceptables y no un único valor de «peso ideal»

# VALORACION NUTRICIONAL



- Las guías alimentarias trasladarían estas recomendaciones en términos de alimentos como patrón dietético que permite conseguir el perfil nutricional de referencia, como sistema de apoyo para prevenir el desarrollo precoz de enfermedades crónicas y degenerativas e incluso mejorar la cantidad y calidad de vida.

- Estas guías constituyen una herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable



- Se diseñan considerando los hábitos alimentarios predominantes, la disponibilidad alimentaria y el nivel de acceso a los alimentos en cada país, entre otros aspectos.

- Estas recomendaciones deben ser de carácter nacional o regional, considerar la situación de salud y nutrición de la población del país, y tener como finalidad tanto la prevención de las enfermedades nutricionales originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos,



- como la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la dieta inadecuada y el sedentarismo, cuya prevalencia es cada vez mayor.

- Por lo tanto, es habitual que las guías alimentarias y las imágenes que las suelen acompañar difieran de unos países a otros.



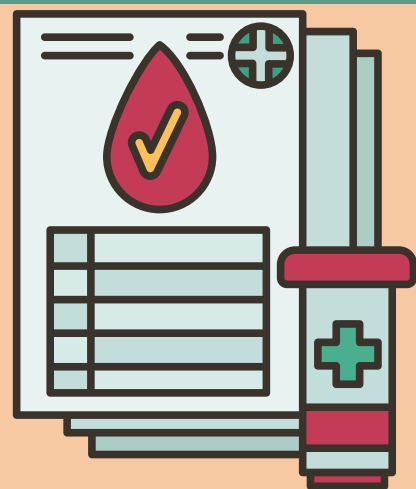
- De manera que diversos patrones de consumo alimentario pueden ser concordantes con los objetivos de salud

# HISTORIA CLÍNICA Y EXPLORACIÓN FÍSICA: UTILIDAD E INCONVENIENTES EN SU APLICACIÓN.



- La exploración física o examen clínico es el conjunto de maniobras que realiza un médico para obtener información sobre el estado de salud de una persona. La ciencia encargada de su estudio se denomina Semiología clínica.

- La exploración clínica la realiza el médico al paciente, después de una correcta anamnesis en la entrevista clínica, para obtener una serie de datos objetivos o signos clínicos que estén relacionados con los síntomas que refiere el paciente

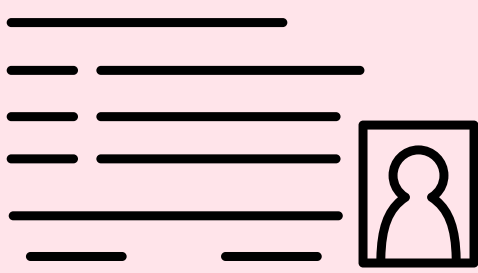


- La información conseguida mediante la anamnesis y la exploración física se registra en la historia clínica, y es la base de un juicio clínico inicial a partir del cual se solicitan o no determinadas exploraciones complementarias, que confirmen el diagnóstico médico de un síndrome o enfermedad.

- En muchas ocasiones una correcta exploración clínica, acompañada de una buena anamnesis, ayuda a establecer un diagnóstico sin necesidad de la realización de pruebas clínicas o exploraciones complementarias más complejas y costosas.



## ID CARD



- Es necesario identificar correctamente al paciente para evitar errores a la hora de asignar datos, pedir pruebas o indicar planes terapéuticos. Incluye los siguientes datos de filiación

- Nombre y apellidos • Sexo • Fecha de nacimiento o edad • Número de documento de identidad • Según requerimientos particulares o institucionales puede incluir información adicional como domicilio, teléfono, número de historia clínica, nombre de su sistema de cobertura médica y su número de identificación en la misma, etc.



- Ante esta problemática de carácter generalizado, es necesario que los profesionales de la salud e instituciones tomen cartas en el asunto para frenar esta situación y mejorar la salud y la calidad de vida de la población.

# REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

**Antologia.uds.2024**