



Alumna:

María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Ensayo Unidad 1

Materia:

Prácticas en nutrición clínica I

Grado:

8° cuatrimestre

Grupo:

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de enero de 2025.

La evaluación del estado nutricional: un pilar en la práctica clínica y la salud pública

Introducción

La evaluación del estado nutricional es esencial en la medicina clínica y la salud pública, ya que permite identificar condiciones nutricionales deficientes o excesivas que pueden influir en el desarrollo y la prevención de enfermedades. Este proceso se basa en un enfoque multidimensional que incluye análisis antropométricos, bioquímicos, clínicos y dietéticos, lo que facilita un diagnóstico preciso y una intervención temprana. En el contexto mexicano, la evaluación del estado nutricional es crucial debido a la alta prevalencia de malnutrición, tanto por exceso como por deficiencia, que afecta a diversas poblaciones, especialmente a los grupos más vulnerables como niños, mujeres embarazadas e indígenas. Según la *Antología de Prácticas en Nutrición Clínica 2025* de la Universidad del Sureste, este proceso resulta indispensable para diseñar estrategias que promuevan la salud y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, que son las principales causas de morbilidad y mortalidad en el país.

La importancia del método ABCD en la evaluación nutricional

El método ABCD (Antropometría, Bioquímica, Clínica y Dietética) es la herramienta más utilizada en la práctica clínica para evaluar el estado nutricional de un individuo. Cada componente ofrece datos valiosos que contribuyen a la toma de decisiones médicas y nutricionales.

- **Antropometría:** La medición de variables como el peso, la talla, la circunferencia de la cintura y el índice de masa corporal (IMC) proporciona información clave sobre la composición corporal. El IMC es uno de los parámetros más utilizados para identificar sobrepeso y obesidad, dos condiciones prevalentes en México. Según datos del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el 75.2% de los adultos mexicanos tienen sobrepeso u obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (INSP, 2022). Las mediciones antropométricas también son útiles para detectar desnutrición, especialmente en niños y ancianos, quienes son más vulnerables a la falta de nutrientes esenciales.
- **Bioquímica:** Este componente involucra la realización de análisis de sangre, orina y otros fluidos corporales para evaluar deficiencias o excesos de micronutrientes, como hierro, vitamina D, ácido fólico y calcio. Las deficiencias nutricionales pueden causar una amplia gama de problemas, desde anemia hasta trastornos óseos. En el caso de la anemia por deficiencia de hierro, una de las carencias más comunes en México, esta puede generar fatiga, disminución del rendimiento escolar y laboral, e incluso complicaciones durante el embarazo. Además, los análisis bioquímicos son fundamentales para el monitoreo de condiciones preexistentes como la diabetes o los trastornos metabólicos.
- **Clínica:** La evaluación clínica se refiere a la observación de signos físicos que puedan indicar deficiencias nutricionales, como pérdida de cabello, piel reseca, debilidad muscular o alteraciones en las uñas. En el caso de los pacientes con malnutrición, estos signos son

indicativos de un desequilibrio nutricional que debe ser tratado adecuadamente para evitar complicaciones graves. La evaluación clínica también permite identificar otras enfermedades o condiciones asociadas a la nutrición, como las enfermedades cardiovasculares, que son prevalentes en personas con dietas altas en grasas saturadas y azúcares.

- **Dietética:** El componente dietético implica el análisis detallado de los hábitos alimentarios del paciente. En México, los hábitos alimenticios están profundamente influenciados por factores culturales, sociales y económicos. En las zonas urbanas, el consumo de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas, azúcares y sodio, es cada vez más común, lo que contribuye al aumento de enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. La dieta en las comunidades rurales, aunque más basada en alimentos frescos y naturales, enfrenta problemas de accesibilidad y diversidad nutricional. Evaluar estos hábitos es esencial para desarrollar estrategias educativas y de intervención que fomenten una alimentación saludable y accesible.

Retos en la implementación de la evaluación nutricional

A pesar de la claridad en la importancia del método ABCD, la implementación de una evaluación nutricional efectiva en México enfrenta varios retos. Uno de los principales obstáculos es la falta de infraestructura adecuada en muchas zonas del país, particularmente en áreas rurales y comunidades indígenas. Estos lugares carecen de personal especializado, laboratorios adecuados para realizar análisis bioquímicos y acceso a tecnologías que permitan realizar un seguimiento efectivo de los pacientes.

Además, la capacitación y actualización constante de los profesionales de la salud es crucial para garantizar una correcta evaluación nutricional. En muchas ocasiones, los médicos y nutriólogos no están suficientemente entrenados en la identificación de desequilibrios nutricionales ni en la interpretación de los resultados de las evaluaciones. Esto puede llevar a diagnósticos erróneos o tardíos, que afecten el bienestar de los pacientes.

Otro desafío es la resistencia cultural que existe en algunas comunidades frente a los cambios en los hábitos alimentarios. La comida tradicional mexicana, rica en maíz, frijoles, chiles y salsas, es una parte fundamental de la identidad cultural del país. Sin embargo, la incorporación de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas ha cambiado los patrones alimenticios en muchas regiones, especialmente en las zonas urbanas. La promoción de una alimentación balanceada debe ser culturalmente sensible y adaptada a las costumbres locales, para lograr que los cambios sean sostenibles a largo plazo.

La desigualdad económica también juega un papel clave en el acceso a una alimentación saludable y a los servicios de salud. Los alimentos frescos y nutritivos suelen ser más caros y difíciles de obtener en algunas regiones, lo que lleva a las personas a optar por opciones más económicas, aunque menos saludables. Este factor agrava las tasas de malnutrición y enfermedades asociadas, como la obesidad y la diabetes.

Conclusión

En conclusión, la evaluación del estado nutricional es un proceso esencial en la práctica clínica y en la salud pública, que permite detectar de manera temprana desequilibrios nutricionales y prevenir una serie de enfermedades crónicas. A través del método ABCD, se obtiene un diagnóstico integral que facilita la planificación de estrategias de intervención adaptadas a las necesidades de cada individuo. No obstante, para que esta evaluación sea efectiva, es necesario superar los retos relacionados con la infraestructura, la capacitación del personal y las barreras culturales y económicas. Es imperativo que las políticas públicas en México prioricen la mejora del acceso a servicios de salud y nutrición, así como la educación sobre hábitos alimenticios saludables. Con un enfoque integral y equitativo, la evaluación nutricional puede jugar un papel crucial en la mejora de la salud pública en México, contribuyendo al bienestar de las poblaciones más vulnerables y promoviendo una vida más saludable para todos.

Referencias

- Instituto Nacional de Salud Pública. (2022). *Patrones de consumo alimentario en México y su relación con las enfermedades crónicas*. Cuernavaca, México.
- Secretaría de Salud. (1998). *Norma Oficial Mexicana NOM-168-SSA1-1998, del expediente clínico*. Diario Oficial de la Federación.
- Universidad del Sureste. (2025). *Antología de Prácticas en Nutrición Clínica*.