



Mi Universidad

Super Nota

Amanda Eugenia Torres Zamorano

EI ABCD DE LA NUTRICIÓN

2 Parcial

Nutrición

Lic. Andrea Marisol Solís Meza

Licenciatura en Medicina Humana

3.-A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de abril de 2025

EVALUACION

ANTROPOMÉTRICA

01

La antropometría es la técnica que se ocupa de medir las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % grasa corporal y % masa magra) del ser humano en diferentes edades y estados fisiológicos.



02

Las medidas permiten hacer inferencias de:

- Composición corporal.
- Crecimiento
- Desarrollo físico.



03 **masa magra**

representa el 80% del peso corporal en un adulto, de lo cual:

- Masa celular corporal: músculo 3570 y vísceras 10%.
- Proteínas plasmáticas: 5%.
- Líquido extracelular: 20%.
- Esqueleto: 10%

04

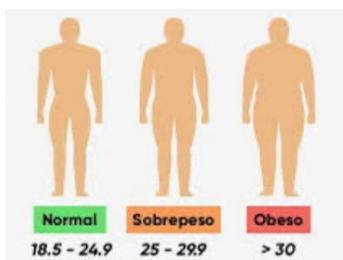
IMC

Índice de masa corporal

El IMC permite establecer un diagnóstico de delgadez, desnutrición, normalidad y sobrepeso

La fórmula para calcular

• $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$



05

ICC

Índice de cintura/cadera (ICC) y distribución de grasa abdominal

La fórmula para calcular el ICC
• $ICC = \text{cintura/cadera}$

es un indicador de la distribución de la grasa corporal y permite distinguir entre la distribución tipo androide con predominio de la grasa en la parte superior del tronco, y la de tipo ginecoide, con predominio de grasa en cadera.



EVALUACION

BIOQUÍMICA

01

permite detectar deficiencias o excesos de ciertos nutrientes, así como alteraciones, mucho antes de que se vean reflejados en los indicadores antropométricos y clínicos.



EVALUAN:

02

- Reservas de nutrientes.
- Concentraciones plasmáticas de los mismos.
- Excreción de nutrientes o de metabolitos por orina o heces.
- Pruebas funcionales, por ejemplo, inmunológicas.

03 **PRUBAS ESTÁTICAS**

miden la concentración o la tasa de excreción de algún nutriente o metabolito, y se utilizan en la práctica clínica ya que reflejan la concentración del nutriente en el lugar que fue medido, por ejemplo, albúmina sérica.

Química sanguínea (CS)	Utilidad
Glucosa	Detectar diabetes mellitus, intolerancia a glucosa, pancreatitis
Urea	Evaluar función renal y determinar estado de hidratación
Creatinina	Evaluar función renal y determinar estado de hidratación
Ácido úrico	Detectar gota y estado de hidratación
Calcio	Evaluar riesgo de enfermedad cardiovascular

La CS incluye una batería de pruebas que reflejan el metabolismo y funcionamiento hepático y renal.

04

PRUEBAS FUNCIONALES

estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutriente evaluado, de modo que la alteración o ausencia de la función estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuado.

Otros	Utilidad
Albúmina	Detectar estado de hidratación y proteínas viscerales
Transferrina	Detectar desnutrición e hidratación
Amilasa sérica	Monitorear función pancreática
Lipasa sérica	Monitorear función pancreática

05

INDICADORES

Los indicadores bioquímicos incluyen pruebas físicas, bioquímicas, moleculares, microscópicas y de laboratorio que complementan la información obtenida con los demás indicadores y proporcionan información objetiva y cuantitativa del estado de nutrición.



EVALUACION CLÍNICA

01

determinación del nivel de salud y bienestar de un individuo o población, desde el punto de vista de su nutrición



HISTORIA NUTRICIA

02

- **Antecedentes personales**
- **Datos socioeconómicos**
- **medicamentos**

ión Bioquímica



03 EXAMEN GENERAL

observa el aspecto general del paciente, así como detectar los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal.



EXAMEN FÍSICO

04

se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrientes que no pueden identificarse con otro indicador (AByD), que se refieren a los cambios relacionados con una nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, el cabello, las mucosas, entre otros.

05 HTA

HIPERTENSION ARTERIAL

está asociada con el desarrollo de complicaciones cardiovasculares, se considera como tal a la elevación de los valores sistólico y diastólico por encima de los límites de tolerancia o normales

Cuadro 5-29. Valores de tensión arterial.

Categoría	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
Óptima	< 120	< 80
Normal	120-129	80-84
Normal alta	130-139	85-89
Hipertensión		
Grado I: leve	140-159	90-99
Grado II: moderada	160-179	100-109
Grado III: severa	≥ 180	≥ 110
Sistólica aislada	≥ 140	90

Para Carriedo, A. et al. Enfermedades cardiovasculares y nutrición, en Nutriología médica, 3ª. ed. pp.389-419.

EVALUACION DIETÉTICA

01

La evaluación dietética se realiza utilizando diversas herramientas, entre las que destacan el recordatorio de 24 horas, la encuesta de dieta habitual, la frecuencia de consumo de alimentos y la historia dietética, todas estas son encuestas de tipo retrospectivo, mientras que el diario de alimentos de 1,3 y 7 días es de tipo prospectivo.



02

OBJETIVOS

Conocer los hábitos alimentarios del paciente.

- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta de un individuo, comparándolos con los lineamientos de la alimentación correcta.
- Estimar el consumo de nutrientes y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológico.



03 VALORACION CUANTITATIVA

se refiere a evaluar las características:

- Equilibrada: perfil o distribución energética, porcentaje de nutrientes.
- Suficiente: en energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc.



VALORACIÓN CUALITATIVA

04

indica si la dieta es:

- Completa: porque incluya los tres grupos de alimentos en cada tiempo de comida.
- Variada: porque hay selección de diferentes alimentos dentro de cada grupo y uso de diferentes métodos de cocción para un mismo alimento.
- Inocua: porque no implica riesgos para la salud. . Adecuada: a la edad, al presupuesto, al clima, a la temporada, etc

05 FACTORES QUE AFECTAN:

- **Consumo deficiente.**
- **Consumo excesivo.**
- **Ayuno > 7 días.**
- **Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados.**
- **Pobre apetito.**
- **Diets restrictivas.**
- **Diets monótonas**



Referencia Bibliográfica

- **Antología UDS Nutrición**

- García Almeida, J. M., García García, C., Bellido Castañeda, V., & Bellido Guerrero, D. (2018). Nuevo enfoque de la nutrición. Valoración del estado nutricional del paciente: función y composición corporal. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE3), 1-14.