



UDS

Mi Universidad

Royer Obed Ramírez López

Súper Nota del ABCD

Segundo Parcial

Nutrición

Lic. Andrea Marisol Solis Meza

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre

EL ABCD de la Nutrición

Evaluación Antropométrica

1

A

Mide las dimensiones físicas (tamaño corporal, talla, forma de cuerpo, % de grasa corporal y % de grasamagra).
Permite hacer inferencias de:

- Composición corporal
- Crecimiento
- Desarrollo físico

Equipo básico

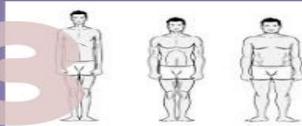
- Báscula clínica
- Estadímetro
- Cinta antropométrica
- Plicómetro



2

Composición Corporal

3



Se divide en dos: masa magra y grasa corporal.
La masa magra representa el 80% del peso corporal en adulto

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

IMC

El índice de masa corporal (IMC) establece un diagnóstico de delgadez/desnutrición, normalidad y sobre peso

◦ IMC: peso (kg)/estatura (m²)



4

ICC

5



El índice cintura/cadera (ICC) y distribución de grasa abdominal es un indicador de la distribución de la grasa corporal y distingue entre la distribución tipo androide (grasa en el tronco) y la ginecoide (grasa en cadera)

6

Cuadro 5-3. Clasificación del peso de un adulto de acuerdo con el IMC (OMS).

IMC	Interpretación
> 40	Obesidad III
35-39.99	Obesidad II
30-34.9	Obesidad I
25-29.9	Preobesidad
> 18.5 - 24.99	Normalidad
18.49-17	Desnutrición ligera
16.99-16	Desnutrición moderada
< 16	Desnutrición severa

Adaptado de WHO, 1995, WHO 2000 and WHO 2004. <http://www.who.int/info/index.jsp> World Health Organization 1999. Management of nutrition problems, p. 27-38.

Cuadro 5-13. Clasificación de la distribución de grasa.

	Ginecoide	Androide
Hombres	< 1.0	> 1.0
Mujeres	< 0.8	> 0.8

Management of body composition, en: Grodner et al., Foundations and clinical applications of nutrition and nursing approach, Mosby, 2004.

EL ABCD de la Nutricion

Evaluación Bioquímica

1 **B**

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

Incluye

- Biometria hematica (BH)
- Química sanguínea (QS)
- Electrolitos
- Etc



Se puede obtener de

- Tejidos
- Células
- Fluidos
- Desechos corporales

Los datos bioquímicos implica conocer la prueba o examen solicitado, así como los factores nutricios y no nutricios.

Evalúan

- Reservas de nutrimentos
- Concentraciones plasmáticas
- Excreción de nutrimentos o de metabolitos por orina o heces
- Pruebas funcionales (inmunológicas)



Pruebas estáticas

Miden la concentración o la tasa de excreción de algun nutrimento o metabolito, y se utilizan en la práctica clínica, reflejan la concentración del nutrimento en el lugar que fue medido.



Pruebas funcionales

Estudian el adecuado desarrollo de un proceso fisiológico específico dependiente del nutrimento evaluado, la alteración o ausencia de la función estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuado



EL ABCD de la Nutrición

Evaluación Clínica

1 C

Se realiza para obtener una historia nutricia que debe tener varios puntos

Puntos

- Antecedentes personales
- Datos socioeconómicos
- Medicamentos (medicación suplementos)



3 4 elementos

- Examen general
- Observar el aspecto general del paciente
- Detectar signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal
- Signos vitales



Examen físico

Se evalúa los cambios relacionados con nutrición deficiente y que pueden verse o sentirse en la piel, cabello, las mucosas, entre otros.



5 HTA

Guarda relación con la ingesta de sodio, las principales acciones para disminuir la HTA son cambios en la dieta, incremento de la actividad física, disminución o eliminación del tabaquismo, manejo adecuado del estrés y terapia farmacológica



6

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

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



EL ABCD de la Nutrición

Evaluación Dietética

1 **D**

El objetivo es conocer los hábitos alimentarios del paciente, estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta, y estimar el consumo de nutrimentos y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, sexo y estado fisiopatológico

Cualitativa

- ° 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



3

Herramientas

- ° Recordatorio de 24 hrs
- ° Encuesta de dieta habitual
- ° Frecuencia de consumo de alimentos
- ° Historia dietética

Fecha	Sexo	Edad	Actividad	Problemas	Medicamentos	Estado fisiopatológico

4

Se utiliza

- ° Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (Calcula aprox el aporte energético corporal)
- ° Tablas de composición de alimentos (conocer el consumo y porcentaje de cobertura de recomendaciones).



5

Cuantitativa

Evaluar las características

- ° Equilibrada: Perfil o distribución energética, porcentaje de nutrimentos
- ° Suficiente: en energía para la edad, el estado fisiológico, la actividad física, etc



6

Factores que afectan

- ° Consumo deficiente
- ° Consumo excesivo
- ° Ayuno > 7 días
- ° Eliminar grupos de alimentos por tiempos prolongados
- ° Pobre apetito
- ° Dietas restrictivas
- ° Dietas monótonas



REFERENCIAS

1 Sacado de la antología

2 Sacado de los apuntes