



Mi Universidad

Supernota

Nombre del Alumno: Alba Edith Hernández Mendoza

Nombre del tema: Supernota

Parcial: Segundo parcial

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del catedrático: Lic. Andrea Marisol Solis Meza

Nombre de la Licenciatura: Lic. Medicina Humana

Comitán de Domínguez, a 12 de abril del 2025

Introducción

La nutrición es un pilar fundamental para el mantenimiento de la salud, el crecimiento y la prevención de enfermedades. Para evaluar de manera precisa el estado nutricional de un individuo, para esto se utiliza el ABCD de la nutrición, un método sistemático que integra cuatro componentes esenciales: Antropométrico, Bioquímico, Clínico y Dietético. Este enfoque multidimensional permite obtener una visión completa y detallada, facilitando la detección de deficiencias, excesos o desequilibrios que puedan afectar el bienestar de una persona.

El método antropométrico se basa en la medición de parámetros corporales como peso, talla, índice de masa corporal (IMC), circunferencias y pliegues cutáneos, proporcionando datos objetivos sobre la composición corporal. Por su parte, el análisis bioquímico examina marcadores en sangre, orina u otros fluidos corporales, revelando alteraciones metabólicas o carencias de nutrientes específicos. La evaluación clínica, en cambio, se enfoca en la observación de signos físicos (como piel, cabello, uñas y mucosas) y síntomas reportados por el paciente, que pueden estar relacionados con desórdenes nutricionales. Finalmente, el método dietético analiza los hábitos alimenticios mediante encuestas, registros de consumo o recordatorios de 24 horas, evaluando la calidad y cantidad de nutrientes ingeridos.

La combinación de estos cuatro métodos permite una valoración integral, ya que cada uno aporta información única y complementaria. Mientras los datos antropométricos y bioquímicos ofrecen mediciones cuantitativas, la evaluación clínica y dietética aportan contexto cualitativo sobre el estilo de vida y posibles factores de riesgo. Esta sinergia es crucial no solo para diagnosticar problemas nutricionales, sino también para diseñar estrategias personalizadas que promuevan una alimentación equilibrada y prevengan enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.



SUPERNOTA: ABCD DE LA NUTRICIÓN

1



MÉTODO A - ANTROPOMETRÍA

¿Qué evalúa? Medidas corporales para determinar el estado nutricional.

Indicadores clave: Peso (kg), Talla/Altura (cm), IMC (Índice de Masa Corporal = $\text{Peso}/\text{Talla}^2$), Circunferencias (cintura, brazo, cadera), Pliegues cutáneos (grasa subcutánea). Usos: Diagnóstico de desnutrición, obesidad o crecimiento en niños.

GRÁFICO

<18.5	Bajo peso
18.5-24.9	NORMAL
25-29.9	Sobrepeso
>30	OBESIDAD

2



MÉTODO B - BIOQUÍMICO

¿Qué evalúa? Análisis de laboratorio para detectar deficiencias o excesos.

Indicadores clave: Hemoglobina (anemia), Albúmina (proteínas en sangre), Glucosa (diabetes), Vitaminas y minerales (ej. Hierro, vitamina D). Usos: Identificar carencias específicas (ej. anemia ferropénica).

LO QUE DICE TU SANGRE

Hemoglobina baja

♂ <13 g/dL

♀ <12 g/dL

Anemia

Albúmina

<3.5 g/dL

Desnutrición proteica L



MÉTODO C - CLÍNICO

¿Qué evalúa? Signos físicos y síntomas relacionados con la nutrición.

Indicadores clave: Piel y cabello (sequedad, caída), Uñas (quebradizas), Edemas (falta de proteínas), Estado bucal (gingivitis, aftas)

Usos: Detectar desnutrición aguda o crónica.

3



MÉTODO D - DIETÉTICO

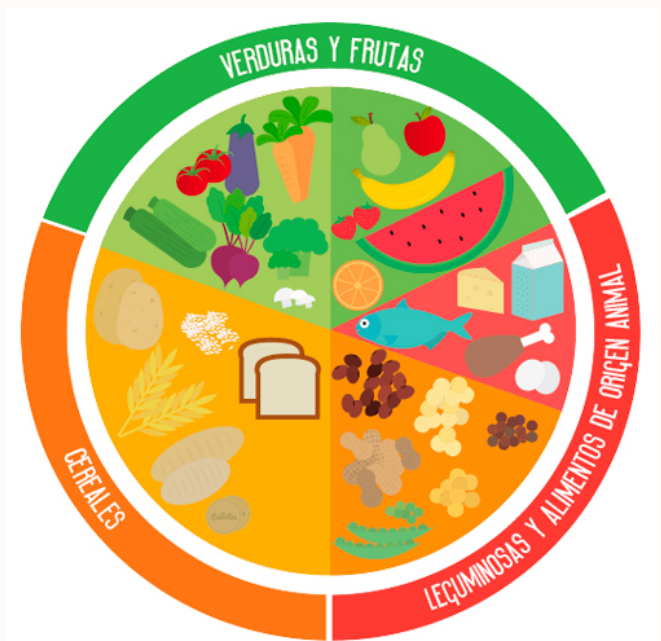
¿Qué evalúa? Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes.

Herramientas: Encuestas dietéticas (recordatorio 24h, frecuencia de consumo), Historia alimentaria, Balance nutricional (proteínas, carbohidratos, grasas)

Usos: Relacionar la dieta con problemas de salud (ej. obesidad, hipertensión).

LO QUE COMES VS. LO QUE NECESITAS

Plato del Buen Comer:
50% Verduras
25% Proteínas
25% Carbohidratos



Conclusión sobre el ABCD de la Nutrición

El ABCD de la nutrición representa un modelo fundamental para la evaluación integral del estado nutricional, integrando de manera sistemática los métodos Antropométrico, Bioquímico, Clínico y Dietético. Este enfoque multidimensional permite identificar con mayor precisión las necesidades, carencias o excesos nutricionales de un individuo, facilitando así intervenciones personalizadas y basadas en evidencia.

La importancia de este sistema radica en su capacidad para combinar datos cuantitativos (como mediciones corporales y análisis de laboratorio) con información cualitativa (signos clínicos y hábitos alimentarios), ofreciendo una visión completa de la relación entre dieta y salud. Además, su aplicación no solo es útil en el diagnóstico de problemas nutricionales, sino también en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida más saludables.

En el ámbito profesional, el ABCD de la nutrición se consolida como una herramienta indispensable para nutricionistas, médicos y otros especialistas de la salud, ya que garantiza una valoración rigurosa y adaptada a cada paciente. Su implementación contribuye significativamente a mejorar la calidad de la atención nutricional, demostrando que una evaluación completa es el primer paso hacia una alimentación equilibrada y un óptimo estado de bienestar.

En definitiva, este método refuerza la idea de que la nutrición debe abordarse desde múltiples perspectivas, ya que solo mediante una evaluación integral es posible lograr resultados efectivos y sostenibles en la salud de las personas.

BIBLIOGRAFÍA (APA 7ª ed.)

- Organización Mundial de la Salud. (2020). Evaluación nutricional: Guía para personal de salud.

- Gibson, R. S. (2005). Principles of Nutritional Assessment (2nd ed.). Oxford University Press.

- Lee, R. D., & Nieman, D. C. (2013). Nutritional Assessment (6th ed.). McGraw-Hill.