



Mi Universidad

Supernota

Alan Mauricio Sánchez Domínguez

Parcial I I

Nutrición

Lic. Solís Meza Andrea Marisol

Medicina Humana

Tercer Semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de abril del 2025

ABCD DE LA NUTRICIÓN

Evaluación del estado nutrición

Se estara usando para:

- Diagnóstico.
- Detectar riesgos de eficiencias.
- Detectar excesos



El estado de nutrición

Es la condición resultante de la ingestión, digestión y utilización de los nutrimentos.

Gibson la define como:

Interpretación de la información obtenida de estudios clínicos, dieteticos, bioquimicos y antropométricos; y que esta información se utiliza para conocer el estado de salud determinado a partir del consumo y utilización de nutrimentos de los sujetos o grupos de población.

Objetivos:

- Conocer el estado nutricio del individuo.
- Conocer los agentes causales del estado de nutrición
- Detectar en los individuos el riesgo de deficiencias o excesos.
- Medir el impacto que tienen los alimentos en el estado nutricio, como factor determinante.

ANTROPOMETRÍA

Es el conjunto de medidas primarias (peso, altura, pliegues cutáneos y circunferencias) y medidas secundarias como el IMC, el peso corporal, el peso ideal y la suma de pliegues cutáneos. Estas medidas sirven como un método de investigación del estado nutricional, así como para ayudar a evaluar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y las enfermedades cardíacas.

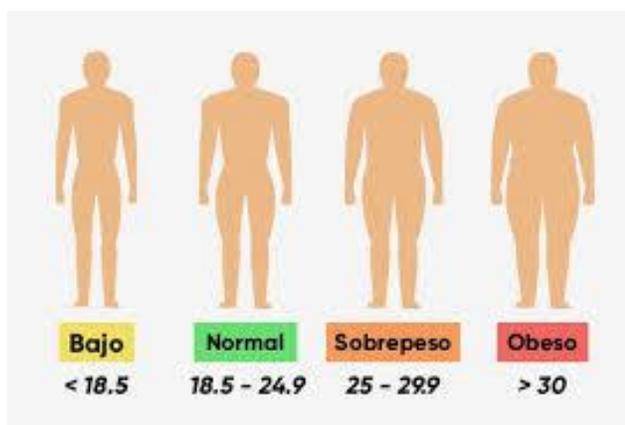
IMC

Se estará usando el Índice de Masa Corporal para (IMC) para determinar la composición corporal donde se usa

la formula:
$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m}^2\text{)}}$$

Dicha formula nos ayudará a verificar si el px tiene un peso:

- Normal: 18.5 – 24.9
- Sobrepeso: 25 – 29.9
- Obesidad:
 - Grado I: 30 – 34.9
 - Grado II: 35 – 39.9
 - Grado III: ≥ 40



ICC

Se usará el Índice Cintura/Cadera (ICC) y distribución de grasa corporal. Para determinar la composición corporal se usará la formula:
$$\frac{\text{Cintura (cm)}}{\text{Cadera (cm)}}$$

Clasificación:

- Hombre:
 - Ginecoide: < 1.0 Androide > 1.0
- Mujer:
 - Ginecoide: < 0.8 Androide > 0.8

BIOQUIMICOS

Permite detectar deficiencias de nutrimentos antes de que se vean indicadores antropométricos y clínicos. Las muestras para pruebas se obtienen de tejidos, células, fluidos y desechos corporales, esto estará dando la interpretación acertada de los datos bioquímicos lo que implica conocer la prueba acertada.

Los indicadores bioquímicos evalúan

- Reservas de nutrimentos.
- Excreción de nutrimentos o metabolitos por orina o heces.
- Concentraciones plasmáticas de los mismos.
- Pruebas funcionales como inmunológicas.



Se divide en dos: elásticas y funcionales.

Pruebas elásticas

- Miden la concentración de excreción de algún nutrimento.
- Se utiliza en P.
- Refleja la concentración de nutrimentos y en el lugar en el que fue medido.
- Evalúan proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos.
- Evaluación de riesgo.

Pruebas funcionales

- Estudian el desarrollo de un proceso fisiológico de modo que la alteración estudiada será reflejo de un estado de nutrición inadecuada.
- La función inmunológica refleja el estado de nutrición de las proteínas.
- Los cambios de velocidad de crecimiento puede ver problemas.

CLÍNICO

Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una “historia nutricia” que debe tener varios puntos.

Tipos de datos utilizados en la evaluación clínica

- Antecedentes personales.
- Datos socioeconómicos.

Historia clínica

- A.H.
- Edad.
- Vicios.
- A.F.
- Alergias.

Examen físico

- Detectar: signos
- Relacionados: deficiencias de nutrimentos.
- Verse o sentirse: mucosas, cabello, piel, etc.

Examen general

- Observar y detectar el aspecto general del paciente.
- Los signos de masa muscular perdida, de masa grasa y peso corporal.

Signos vitales

TA:

- Optima: sistólica: <120 diastólica: <80
 - Normal: S:120-129 D: 80-84
 - Normal alta: S: 130-139 D: 85-89
- Hipertensión:
- Grado I leve: S: 140-159 D: 90-99
 - Grado II moderada: S: 160-179 D: 100-109
 - Grado III severa: S: ≥ 180 D: ≥ 110
 - Sistólica aislada: S: ≥ 140 D: 90



DIETÉTICA

Los métodos de evaluación dietética constituyen una herramienta fundamental en la determinación de la ingesta de alimentos de grupos poblacionales. Se realiza para conocer la calidad de la dieta

Objetivo de la evaluación dietética

- Conocer los hábitos alimentarios del paciente.
- Estimar la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta del individuo, comparandolos con los alineamientos de la alimentación correcta.
- Estimar el consumo de nutrientes y compararlos al grupo de edad, al sexo y al estado fisiológico.
 - La evaluación dietética cualitativa y cuantitativa
- Evaluación cuantitativa indica si la dieta es:

Completa variada inocua adecuada.

- Evaluación cuantitativa evaluar características:

Equilibrada suficiente.

La evaluación dietética se realiza utilizando diversas herramientas

- Recordatorio de 24hrs.
- Frecuencia de consumo de alimentos.
- La encuesta de dieta habitual

Para transformar los datos obtenidos en las encuestas en una evaluación cuantitativa de la dieta pueden ser:

- Sistema mexicano de alimentos equivalentes.
- Tabla de composición de alimentos.



Referencia bibliográfica

Stamler, J. 1994. Assessing diets to improve world health; nutritional research on disease causation in populations. (Am. J. Clin.Nutr. 59S (1):146S-156S).

Buzzard, M. 1994. Rationale for an international conference series on dietary assessment methods. (Am. J. Clin. Nutr. 59S(1):143S-145S).

Pietinem, P. and Ovaskainen, M.L. 1994. Gaps in dietary survey methodology in Western Europe. (Am. J. Clin. Nutr. 59S (1):161S-163S).