



Mi Universidad

Super Nota

Oswaldo Daniel Santiz Hernández

ABDC de la Nutrición

Segundo Parcial

Nutrición

Lic. Andrea Marisol Solís Meza

Licenciatura en Medicina Humana

Tercer Semestre Grupo A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 12 de abril de 2025

Evaluación Antropométrica

1

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. Las medidas permiten hacer inferencias de:

- Composición Corporal
- Crecimiento
- Desarrollo Físico



Materiales: báscula clínica, un estadímetro, una cinta antropométrica y el plicómetro

2

OBJETIVO

Permiten evaluar al individuo y establecer correlaciones con la satisfacción de sus requerimientos nutrimentales.

MASA MAGRA

3

La 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%



4

IMC

Índice de masa corporal: La fórmula para calcular el IMC es la siguiente:

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

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

IMC Peso Kg / Talla m ²	Clasificación de la OMS	Descripción popular
<18,5	Bajo peso	Delgado
18,5 – 24,9	Adecuado	Aceptable
25,0 – 29,9	Sobrepeso	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidad grado 1	Obesidad
35,0 – 39,9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

5

ICC

Índice cintura/cadera (ICC) y distribución de grasa abdominal: La fórmula para calcular el ICC es la siguiente:

- $ICC = \text{cintura/cadera}$

El ICC 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



Evaluación Bioquímica



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

2 ¿QUÉ EVALUÁN?

Los indicadores bioquímicos evalúan:

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

Química sanguínea (QS)	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
Colesterol	Evaluar riesgo de enfermedad cardiovascular

Biometría hemática (BH)	Utilidad
Hemoglobina	Detectar anemia/determinar estado de hidratación
Hematócrito	Detectar anemia/determinar estado de hidratación
Leucocitos	Detectar infección y determinar cuenta total linfocitos
Eritrocitos	Cuenta de eritrocitos
Volumen corpuscular medio	Detectar anemia y determinar sus causas
Hemoglobina corpuscular media	Detectar anemia y determinar sus causas

3 PRUEBA ESTÁTICAS

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

Electrolitos	
Sodio	Estado de hidratación
Potasio	Monitorear función renal
Cloro	Monitorear pérdida de líquidos
Calcio	Detectar deficiencia de vitamina D
Fósforo	Detectar deficiencia de vitamina D
Magnesio	Detectar deficiencia de vitamina D
CO ₂	Monitorear función renal
Otros	

4 PRUEBAS FUNCIONALES

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

5 FUNCIÓN INMUNOLÓGICA

Refleja indirectamente el estado de nutrición respecto de las proteínas, o los cambios en la tasa de velocidad de crecimiento pueden reflejar problemas nutricios del lactante y niños, como deficiencia de hierro, calcio o zinc.

Otros	Utilidad
Albumina	Detectar estado de hidratación y proteínas viscerales
Transferrina	Detectar deficiencia de hierro e hidratación
Amilasa sérica	Monitorear función pancreática
Lipasa sérica	Monitorear función pancreática
Fosfatasa alcalina	Monitorear función hepática

Evaluación Clínica

1 Se realiza a través de una entrevista con la finalidad de obtener una "historia nutricia" que debe tener varios Puntos, entre los que destacan los siguientes

2 EXAMEN FÍSICO

Es mediante el examen físico como se detectan signos relacionados con deficiencias de nutrimentos que no pueden identificarse con otro indicador 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.

Datos	Identifican:
Antecedentes personales	Los factores que pueden afectar el estado de nutrición (p. ej., cirugías, signos y síntomas actuales)
Datos socioeconómicos	El nivel socioeconómico y estilo de vida que impacta el consumo de alimentos, requerimientos y opciones de tratamiento
Medicamentos	Los medicamentos y suplementos que pueden alterar el estado de nutrición

EXAMEN GENERAL

3



- Observar y detectar
- El aspecto general del paciente
- Los signos de pérdida de masa muscular, de masa grasa y peso corporal

4 SIGNOS VITALES

Es fundamental evaluar la tensión arterial. La HTA 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.

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

5 ACCIONES PARA DISMINUIR LA HTA

Cambios en la dieta, incremento de la actividad física, disminución o eliminación del tabaquismo, manejo adecuado del estrés y terapia farmacológica.

- Dimensiones físicas y composición corporal, ésta no implica indicadores antropométricos, sino que se establece de forma subjetiva.
- Identificación de signos en dirección céfalo-caudal.



Evaluación Dietética

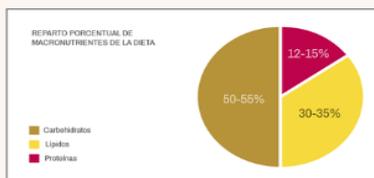
1

- 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 nutrimentos y compararlo con las recomendaciones específicas al grupo de edad, al sexo y al estado fisiopatológica

2

CUALITATIVA

- 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.



CUANTITATIVA

3

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

4

UTILIZACIÓN

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.

5

FACTORES DIETÉTICOS

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



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Zapata Gerónimo, D., Moguel Ceballos, J. E., Acuña Lara, J. P., Torres Zapata, Á. E., & Zarza García, A. L. (2020). Estado nutricional en preescolares y escolares mediante indicadores antropométricos en Ciudad del Carmen, Campeche, México. *Horizonte sanitario*, 19(2), 209-215.
- Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición hospitalaria*, 25, 57-66.
- Antología Nutrición UDS