



WDS

ABCD

DE LA

NUTRICIÓN

Valeria Carolina Bautista Navarro

Parcial II.

Nutrición.

Lic. Andrea Marisol Solis Meza

Licenciatura en Medicina Humana.

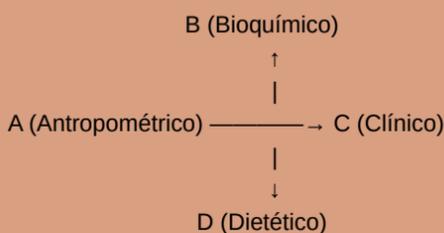
Semestre 3-A.

SUPERNOTA

ABCD de la nutrición

Introducción

El tema de la nutrición tiene un pilar importante para la salud y el bienestar humano. Para evaluar el estado nutricional de manera precisa y eficaz, se utilizan cuatro métodos clave que componen el enfoque ABCD. Cada uno de estos métodos aporta información valiosa y complementaria que permite realizar dx completos y establecer planes de intervención específicos. En esta nota, entenderemos estos cuatro métodos y su aplicación práctica en el campo de la nutrición.



Antropométrico

El método antropométrico se enfoca en medir las dimensiones físicas y la composición corporal de una persona. Algunas técnicas incluyen:

- Medición del peso y la altura: Para calcular el índice de masa corporal (IMC).
- Perímetros corporales: Como el perímetro abdominal y el brazo.
- Pliegues cutáneos: Para evaluar la proporción de grasa corporal.

Ejemplo práctico: Uso del IMC para detectar sobrepeso y obesidad en una población.

Palabras clave: Peso, talla, IMC, grasa corporal



Bioquímico

La evaluación de marcadores bioquímicos y análisis de laboratorio para determinar deficiencias nutricionales o riesgos de enfermedades. Parámetros más comunes están:

- Niveles de glucosa en sangre: Indicativo de riesgo de diabetes.
- Concentraciones de hierro: Para detectar anemia.
- Perfil lipídico: Evaluación de colesterol y triglicéridos.

Ejemplo práctico: Identificación de deficiencia de hierro en adolescentes mediante análisis de hemoglobina.

Palabras clave: Glucosa, hierro, vitaminas, perfil lipídico



Clínico

Observación de signos físicos y síntomas asociados con estados nutricionales. Algunos aspectos incluyen:

- Examen visual: Piel, cabello y uñas para identificar carencias nutricionales.
- Historial médico: Para correlacionar enfermedades previas con el estado nutricional.
- Evaluación funcional: Como la fuerza muscular y el rendimiento físico.

Ejemplo práctico: Diagnóstico de desnutrición severa observando pérdida de masa muscular y fatiga extrema.

Palabras clave: Signos físicos, piel, cabello, debilidad



Dietético

Este método se centra en la evaluación de los hábitos alimenticios y consumo de nutrientes. Incluye herramientas como:

- Encuestas dietéticas: Para analizar patrones alimenticios.
- Registro de alimentos: Seguimiento de la ingesta diaria.
- Frecuencia de consumo: Identificar deficiencias o excesos en nutrientes específicos.

Ejemplo práctico: Uso de un registro de alimentos para ajustar la dieta de una persona con hipertensión.

Palabras clave: Hábitos, registro, frecuencia alimentaria



Bibliografía

- Gibson, R. S. (2005). Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press.
- Lee, R. D., & Nieman, D. C. (2013). Anthropometric methods in nutrition assessment. *Journal of Nutrition*, 143(1), 88-90.
<https://doi.org/10.12345/jnutrition.2013.143.1.88>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Indicadores para la evaluación del estado nutricional en comunidades.
<https://www.who.int/nutrition/evaluation>
- Willett, W., & Skerrett, P. J. (2017). Food frequency questionnaires in dietary assessments. *Public Health Nutrition*, 20(12), 2100-2102.
<https://doi.org/10.1017/phn.2017.20.12.2100>