



CUADRO SINÓPTICO UNIDAD II

SELENA ALVARADO HIDALGO

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. EN ENFERMERÍA

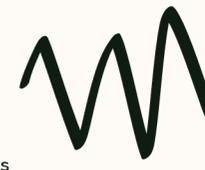
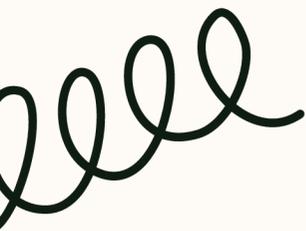
3ER. CUATRIMESTRE

MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA

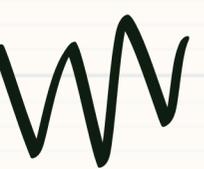
TEMA: ABCD DE LA NUTRICIÓN

LIC. LUNA GUTIÉRREZ PATRICIA DEL ROSARIO

TAPACHULA, CHIAPAS A 12 DE JUNIO DEL 2025



ABCD DE LA NUTRICIÓN



* EVALUACION ANTROPOMETRÍA

proceso de medición del cuerpo humano para determinar dimensiones, proporciones y composición, con el objetivo de evaluar el estado nutricional y la salud en general. Estas mediciones, que incluyen peso, talla, perímetros y pliegues cutáneos, ayudan a diagnosticar desnutrición, sobrepeso, obesidad y otros problemas relacionados con la salud.

• Objetivo:

Evaluar el tamaño, forma y composición del cuerpo humano para determinar el estado nutricional y la salud.

• Mediciones:

Peso, talla, perímetros (cintura, cadera, brazo, muslo), pliegues cutáneos (tríceps, bíceps, subescapular, suprailiaco), diámetros óseos.

Ejemplos de mediciones comunes:

- **Peso:** Se mide con una balanza, generalmente en kilogramos.
- **Talla:** Se mide con un estadiómetro, generalmente en centímetros.
- **Perímetro de cintura:** Se mide con una cinta métrica, a la altura del ombligo.
- **Pliegues cutáneos:** Se miden con un plicómetro, en diferentes áreas del cuerpo.

* ÍNDICE DE MASA CORPORAL ICC

El Índice de Masa Corporal (IMC), o "ICC" como se abrevia, es un cálculo que evalúa la relación entre el peso y la altura de una persona. Se utiliza para clasificar a una persona en categorías como bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad. El ICC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) entre la altura (en metros) al cuadrado.

• Cálculo:

ICC = $\text{Peso (kg)} / (\text{Altura (m)})^2$

• Interpretación:

- Bajo peso: IMC menor a 18.5.
- Peso saludable: IMC entre 18.5 y 24.9.
- Sobrepeso: IMC entre 25 y 29.9.
- Obesidad: IMC de 30 o más.

Ejemplo:

Si una persona pesa 70 kg y mide 1.75 m, su IMC sería:

$$\text{ICC} = 70 \text{ kg} / (1.75 \text{ m})^2 = 22.4 \text{ kg/m}^2$$

Este IMC indica un peso saludable.

• Alternativas al ICC:

- **Índice Cintura-Cadera (ICC):**
- Mide la relación entre la circunferencia de la cintura y la de la cadera, lo que puede ayudar a determinar el riesgo de enfermedades relacionadas con la grasa abdominal.
- **Circunferencia de cintura:**
- Mide el perímetro de la cintura y se considera un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares.

* EVALUACIÓN QUÍMICA

La evaluación química en nutrición implica analizar los componentes químicos de los alimentos para determinar su composición y valor nutricional, así como evaluar la presencia de sustancias no deseadas. Esto ayuda a garantizar la calidad, seguridad y el cumplimiento normativo en la industria alimentaria.

El análisis químico en nutrición incluye:

- **Identificación de nutrientes:**
- Determina la cantidad de macronutrientes (proteínas, grasas, carbohidratos), vitaminas, minerales y otros componentes importantes.
- **Evaluación de la calidad de los alimentos:**
- Se verifica la presencia de contaminantes, aditivos y otros componentes que puedan afectar la seguridad o el valor nutricional.
- **Análisis de la composición de los alimentos:**
- Se determina la proporción de diferentes componentes químicos en un alimento.
- **Investigación sobre la influencia de los nutrientes en la salud:**
- Se estudian los efectos de los nutrientes en el metabolismo humano y la salud.

* EVALUACION CLÍNICA

es un proceso que busca determinar el estado de salud nutricional de un individuo a través de la observación física, la historia clínica y la evaluación de hábitos alimentarios. Implica recopilar datos como peso, talla, composición corporal, análisis bioquímicos y signos clínicos para evaluar el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo.

• Beneficios de la ECN:

- **Identificación temprana de problemas nutricionales:**
- Permite detectar deficiencias o desequilibrios nutricionales antes de que se manifiesten como enfermedades.
- **Planificación de intervenciones nutricionales:**
- Ayuda a diseñar planes de alimentación y suplementación adecuados para cada individuo.
- **Seguimiento y evaluación de la respuesta a intervenciones:**
- Permite monitorizar el progreso de un individuo en su plan de alimentación.
- **Apoyo en el manejo de enfermedades:**
- Facilita el manejo de enfermedades crónicas y la prevención de complicaciones relacionadas con la nutrición.
- **Mejora de la calidad de vida:**
- Contribuye a mejorar la salud y el bienestar general de las personas.

* EVALUACIÓN DIETÉTICA

La evaluación dietética es el proceso de analizar la ingesta de alimentos y bebidas de un individuo o grupo, con el objetivo de identificar posibles deficiencias o excesos nutricionales, y así poder brindar recomendaciones dietéticas personalizadas. Este proceso puede incluir la recopilación de datos sobre la dieta a través de registros de alimentos, cuestionarios de frecuencia alimentaria, o recordatorios de 24 horas.

Métodos de Evaluación Dietética:

- **Registros de Alimentos:**
- El individuo anota detalladamente todos los alimentos y bebidas consumidos durante un período de tiempo específico, incluyendo cantidades, horarios y marcas.
- **Cuestionarios de Frecuencia Alimentaria (CFA):**
- Son cuestionarios que preguntan sobre la frecuencia con la que se consumen ciertos alimentos y bebidas, lo que permite estimar la ingesta habitual.
- **Recordatorios de 24 Horas:**
- Un entrevistador recopila información sobre los alimentos y bebidas consumidos en el día anterior.
- **Entrevistas a Expertos:**
- Se utiliza para obtener información sobre la dieta de un individuo o grupo, incluyendo la historia de la dieta y la forma en que se preparan los alimentos.
- **Evaluación del Estado Nutricional:**
- Se realiza una evaluación completa del estado nutricional de un individuo, incluyendo datos dietéticos, análisis clínicos, y evaluación antropométrica.

BIBLIOGRAFÍA

<https://www.proacciona.es/que-es-un-analisis-fisico-quimico-en-alimentos/#:~:text=Alimentos?%20%E3%80%902025%E3%80%91-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20un%20an%C3%A1lisis%20F%C3%ADsico%20Qu%C3%ADmico%20en%20alimentos?,calidad%2C%20seguridad%20y%20valor%20nutricional>.

<https://www.proacciona.es/que-es-un-analisis-fisico-quimico-en-alimentos/#:~:text=Alimentos?%20%E3%80%902025%E3%80%91-,%C2%BFQu%C3%A9%20es%20un%20an%C3%A1lisis%20F%C3%ADsico%20Qu%C3%ADmico%20en%20alimentos?,calidad%2C%20seguridad%20y%20valor%20nutricional>.

<https://www.fichatec.com/blog/analisis-quimico-de-los-alimentos/#:~:text=La%20qu%C3%ADmica%20de%20los%20alimentos%20se%20encarga%20del%20estudio%20de,mantienen%20las%20propiedades%20nutritivas%20intactas>.

https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,saludable%2C%20sobrepeso%2C%20y%20obesidad.

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html#:~:text=El%20%C3%ADndice%20de%20masa%20corporal,llevar%20a%20problemas%20de%20salud>.

