Rosario Yuriana Ortíz Ramos.

Lic. Luna Gutierrez Patricia del Rosario

Nutricion

Lic. En enfermeria

3er Cuatrimestre.

Tapachula Chiapas.

ABCD DE LA NUTRICIÓN

EVALUACION ANTROPOMÉTRICA

Implica la medición del cuerpo humano, incluyendo el peso, la estatura, y el cálculo del índice de masa corporal (IMC). El IMC se utiliza para evaluar si una persona tiene un peso saludable, sobrepeso u obesidad. También se incluye el índice cintura-cadera (ICC), que mide la distribución de grasa en el cuerpo.

Principales indicadores antropométricos:

- Peso y talla/estatura
- Índice de Masa Corporal (IMC): peso (kg) / talla² (m^2)
- Perímetro de cintura: útil para estimar riesgo cardiovascular.
- Pliegues cutáneos: estiman la grasa corporal.
- Perímetro braquial: usado en poblaciones vulnerables como niños y adultos mayores.

INDICE DE MASA CORPORAL ICC

El IMC es un indicador útil, pero no perfecto, del estado de peso. Se clasifica de la siguiente manera:
Menos de 18.5: Bajo peso.
18.5 - 24.9: Peso normal o saludable.
25.0 - 29.9: Sobrepeso.
30.0 o más: Obesidad.

EVALUACION QUIMICA

Consiste en análisis de sangre y orina para detectar posibles deficiencias de nutrientes o problemas metabólicos.

1. Glucosa
2. Colesterol y lípidos
3. Hemoglobina
4. Proteínas séricas
5. Vitaminas y minerales (ej. hierro, vitamina D, etc.)

EVALUACION DIETÉTICA

Involucra la recopilación de información sobre los hábitos alimenticios de una persona, a menudo a través de diarios de alimentos y preguntas sobre la dieta.

Incluye:

Recordatorio de 24 horas

Frecuencia de consumo

Hábitos alimentarios

Evaluación de ingesta calórica y de nutrientes

EVALUACION CLINICA

Es un examen físico que busca signos visibles de deficiencias nutricionales o problemas de salud relacionados con la alimentación.

Observación de signos físicos relacionados con deficiencias nutricionales, como:

Piel seca
Uñas quebradizas
Palidez
Caída de cabello

BIBLIOGRAFIA

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/04/NEEN1/unidad_01/descargables/NEEN1_U1_Contenido.pdf&ved=2ahUKEwjNkeeDu_KNAxU3LtAFHWYYHwcQzsoNegQICRAN&usg=AOvVaw212pGk17QHKYvRWofnyjjd