

# A.B.C de la Nutricion

Universidad del sureste

Materia: = nutricion clinica

Parcial = 2

Maestra = Flores Aguilar Karla Joqueline

Alumno = Luis Angel Marin Hernandez



Jueves, 12 de junio 2025. Comitán de dominguez, Chiapas

# Introducción a la valoración nutricional

## ABC en adolescentes

Los adolescentes es una etapa de crecimiento y desarrollo acelerada lo que lo convierte en un periodo crítico para la nutrición. Durante estos años la demanda de energía y nutrientes son elevados y cualquier desequilibrio puede tener un impacto significativo en la salud a corto y largo plazo. Una herramienta fundamental para evaluar el estado nutricional de un adolescente en la valoración ABC, un enfoque integral que combina datos Antropométricos, Bioquímicos y Clínicos. A menudo, se complementa con una evaluación dietética para observar una imagen completa de los hábitos alimenticios (D).

Este método nos permite identificar deficiencias - excesas o desequilibrios nutricionales que podrían no ser evidentes a primera vista, desde el bajo peso y las carencias de vitaminas hasta los riesgos de sobrepeso u obesidad. Comprender el estado nutricional de un adolescente es crucial para implementar intervenciones oportunas que promuevan un desarrollo óptimo, prevengan problemas de salud futuros. A continuación exploraremos el caso de Carlos, destacando la importancia de cada componente para un diagnóstico preciso.

### DATOS DEL PACIENTE

Nombre = Carlos Ramon Marin

Signos vitales

Edad = 17 años

Sexo masculino

T/A = 110/90

Respiracion = 15

pulso = 80

Temperatura = 36.5

SpO<sub>2</sub> = 94%

Motivo de consulta

Chequeo anual de salud - Los padres han notado que Carlos ha perdido peso ultimamente y se le cansado

### Antropometria (medidas corporales)

La antropometria nos da una idea del tamaño y la composicion corporal

Peso Actual = 58 kg

altura = 175 cm

IMC = 18.9

para un adolescente de 17 años un IMC de 18.9 se situa en el percentil 15 para su edad y sexo (segun la tabla de crecimiento de la OMS) lo cual indica bajo peso

- ° Circunferencia de cintura: 70 cm (dentro de los rangos normales para su edad, lo que sugiere poca grasa abdominal)
- ° Pliegue cutáneo tricipital (PCT) 8 mm (por debajo del percentil 10, lo que sugiere una baja reserva de grasa subcutánea)
- ° Circunferencia del brazo (CB): 24 cm (por debajo del percentil 10, lo que sugiere una baja masa muscular).

Conclusión antropométrica: Carlos presenta bajo peso y una posible disminución de las reservas de grasa y masa muscular, lo que es preocupante para su salud

## Bioquímica (Análisis de laboratorio)

Los análisis de sangre y orina pueden revelar deficiencias de nutrientes o problemas de salud subyacentes

### • Hemograma completo

- Hemoglobina = 12.5 g/dL (Ligeramente por debajo del rango normal inferior para hombres, sugiere anemia leve) (Normal 13.8 a 17.2 g/dL)
- Hematocrito = 38% (Ligeramente bajo) (Normal 40-54%)
- VCM (Volumen corpuscular medio) 78 fL (microcitosis, lo que junto con la hemoglobina baja sugiere anemia ferropénica) (Normal 80-100 fL)
- Ferritina Sérica: 15 ng/mL (muy baja, confirma depleción de hierro) (Normal 30-300 ng/mL)
- Proteínas totales: 6.6 g/dL (Ligeramente bajo, podría indicar ingesta proteica insuficiente o malnutrición proteico-energética) (Normal 6.0 a 8.3 g/dL)

• Albumina serica: 3.5 g/dl (en el limite inferior de la normalidad, un indicador de estado nutricional a largo plazo) (Normal 3.4 a 5.4 g/dl)

• Coolesterol: 200 mg/dl

• Acido urico: 3.7 mg/dl

• vitaminas y minerales

• vitamina D: 20 ng/ml (insuficiente)

• calcio: 8.5 mg/dl (en el limite inferior de la normalidad)

• zinc: 65 µg/dl (bajo)

• Glucosa en ayunas: 90 mg/dl (normal)

• perfil lipidico: dentro de los rangos normales

• Conclusion Bioquimica: Corias presenta anemia ferropenica, insuficiencia de vitamina D y bajos niveles de zinc, lo que confirma deficiencias nutricionales especificas. La ferritina baja es particularmente preocupante y corrobora la posible malnutricion

## Clinica (Examen Físico y antecedentes Médicos)

La evaluación clínica incluye el historial médico, síntomas reportados y hallazgos del examen físico

• Antecedentes médicos Sin enfermedades crónicas conocidas, no hay alergias alimentarias reportadas

• Síntomas reportados por Carlos

- Fatiga constante - Dificultad para concentrarse en la escuela
- Mareo ocasionales - Pérdida de apetito intermitente.
- Sensación de frío - pérdida de peso no intencionada reportada por los padres, Carlos no le dio importancia

• hallazgos del examen físico

- Piel = pálida, ligeramente seca
- Cabello = delgado, quebradizo, sin brillo
- Uñas = Finas, ligeramente cóncavas (coiloniquia leve, sugestiva de deficiencia de hierro)
- Mucosa = pálida
- Musculatura = Atrofia muscular leve, especialmente en extremidades
- Estado de ánimo = Apático y baja energía.

• Dentiación = caries presentes

Conclusión clínica = Los síntomas y signos clínicos de caries (fatiga, palidez, cambios en piel, cabello, uñas, atrofia muscular leve) son consistentes con una malnutrición energética proteica y deficiencia de micronutrientes especialmente hierro y vitamina D. La pérdida de peso y el deterioro en el rendimiento académico son banderas rojas

Basado en la valoración ABC se puede concluir que Carlos presenta

- Malnutrición por defecto (baja de peso) con probable desnutrición energética - proteico leve
- Anemia Ferropénica
- Insuficiencia de vitamina D
- Deficiencia de Zinc

### Recomendaciones

1. Intervención nutricional intensiva = Asesoramiento por un dietista-nutricionista para establecer un plan de alimentación individualizado y realista, centrado en el aumento de la ingesta calórica y proteica con alimentos densos en nutrientes
2. Suplementación = hierro (oral) para corregir la anemia  
vitamina D para abordar la insuficiencia  
Zinc (oral) según sea necesario

# Importancia de una Alimentación

Saludable Ejercicio



Esta te brinda los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Ayuda a tu cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Es esencial para mantener un estilo de vida saludable. Proporciona la energía necesaria para que el cuerpo cumpla sus funciones básicas. Nos aportan nutrientes que originan y regeneran los tejidos del cuerpo.

Beneficios de la Actividad Física y la Alimentación Saludable

= Igualdad =

Incrementa la capacidad y energía para trabajar y estudiar. Porque tenemos buenos nutrientes en nuestro cuerpo.

+ Energía

= Necesario



Disponibilidad

# Bibliografía

- basado en los ejemplos vistos en clases
- entrevista al paciente