

UDS

Nombre del Alumno: Joselín Monserrath Espinosa Flores

Nombre del Profesor: Karla Saqueline Flores Aguilar

Tema: ABC de la nutrición

Materia: Nutrición Clínica

Parcial: 2

Cuatrimestre: 3

Licenciatura: Enfermería general

Introducción

El propósito de este proyecto usando la evaluación antropométrica es conocer la forma de tomar las medidas de nuestro paciente y poder estudiar las dimensiones y porciones del cuerpo del mismo, con esto podemos evaluar el crecimiento, la posición corporal y el estado nutricional de la persona, además de proporcionar información valiosa para otros campos como la nutrición. La evaluación cefalocaudal es una exploración del cuerpo que realizamos de la cabeza hasta los pies, usamos este método de evaluación para detectar lesiones o enfermedades especialmente en nuestro campo. Las áreas a evaluar implica examinar cada parte del cuerpo de forma secuencial, siguiendo un orden de arriba para abajo como, la cabeza, cuello, extremidades superiores como brazos y manos, torax, espalda, abdomen y extremidades inferiores como las piernas y los pies, estas áreas son claves al inspeccionar

Evaluación Antropométrica

Datos personales

Nombre: Hortencia Espinosa Flores Edad: 59 años FN: 13/06/1966
Sexo: Femenino Ocupación: Profesora Etnia: Estado civil: Soltera
Tipo de sangre: O+ Tel: 963 123 0143 Estatura: 1.57m Peso: 64kg

Principales medidas corporales

Perímetro del cráneo: 57 cm
Perímetro torácico: Normal: 101 cm Inspiración: 106 cm
Perímetro de Biceps: Derecho: 29 cm Izquierdo: 29 cm
Diámetro biacromial: 84 cm
Perímetro de cintura: 82 cm
Log. ext. superiores: Derecha: 63 cm Izquierda: 64 cm
Perímetro del muslo: Derecho: 53 cm Izquierdo: 54 cm
Perímetro pantorrilla: Derecho: 37 cm Izquierda: 37 cm
Log. ext. inferiores: Derecha: 90 cm Izquierda: 89 cm
Altura del pie: Derecho: 23 cm Izquierdo: 22 cm

Valoración céfalo-caudal

Usuario se recibe alerta, conciente y colaborativa con la valoración y evaluación

Cabeza: Sin presentar anomalías, cara en forma ovalada, cabello color castaño claro, rizado.

Cara: Presenta manchas por sol, pecas y lunares, resaltan arterias temporales

Oídos: Orejas simétricas de buen tamaño, pérdida de audición del oído, refiere que hace años se atendió con un otorrinolaringólogo pero como fue un golpe fuerte no pudo recuperar la audición

Ojos: Ojos simétricos, color café, con miopía y astigmatismo, con graduación de lentes en ojo derecho 1.50 e izquierdo 2.00, lentes de uso diario

Nariz: Fosas nasales hidratadas, con las dos fosas nasales permeables, tabique desviado por un golpe

Boca: Estado del esmalte un poco deteriorado, no tiene los dientes completos, faltan todos los molares, ya que se le cayeron por la edad y ya utiliza placa con los dientes faltantes.

	5	10	15	25	50	75	85	90	95
60.0 - 64.9	16.0	18.0	20.0	22.0	27.0	31.0	33.0	35.0	37.0

$$IMC = \frac{64}{2.46} = 24.24$$

Indice de cadera 93 cm

Indice de cintura 82 cm

Signos Vitales

Frecuencia cardiaca: 74 L/min

Frecuencia respiratoria: 17 r/min

Temperatura: 36.9

SpO₂: 93

Presión Arterial: 130/70 mmHg

PAM: 66.66

Evaluación Clínica

Estudios laboratoriales

Laboratoriales	Parametro normal	Bajo	Elevado	Parametro del paciente
Ácido Úrico	3.5 y 7.2 mg/dL	< 2 mg/dL	Mayor 7.2 mg/dL	5.5 mg/dL
Colesterol	< 200 mg/dL	< 40 mg/dL	> 240 mg/dL	332 mg/dL
Trigliceridos	150 mg/dL	< 90 mg/dL	> 200 mg/dL	283 mg/dL
Urea	Entre 15 y 45 mg/dL	< 14 mg/dL	> 60 mg/dL	52.4 mg/dL

Valoración

Su peso es el ideal, pero al checar sus estudios laboratoriales nos damos cuenta que el colesterol lo tiene demasiado alto al igual que los trigliceridos como recomendación sería darle una dieta de día a día para regular esos resultados ya que en un futuro podría presentar problemas de salud

Alimentación Saludable



Es consumir alimentos variados, equilibrados y que cubran las necesidades del cuerpo, edad y sexo

Porciones recomendadas

- Fibra de 20 a 35 g al día
- Alimentos de origen animal de 2 a 3 raciones al día
- Frutas 3 raciones al día

Plato del buen comer



Importancia

- Previene enfermedades
- Fortalece defensas
- Favorece el crecimiento
- Potencia nuestro rendimiento



- Verduras 2 porciones al día
- Legumbres 2-4 raciones
- Dulces, snacks, refrescos ocasionalmente y moderado