



# USC

## Mi Universidad

**Nombre del Alumno:** *Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz*

**Nombre del tema:** *La valoración nutricional hospitalaria: clave en la evolución clínica del paciente*

**Parcial:** *I*

**Nombre de la Materia:** *Prácticas en nutrición clínica II*

**Nombre del profesor:** *Lic. Nutrición Daniela Monserrat Méndez Guillén*

**Nombre de la Licenciatura:** *Nutrición*

**Cuatrimestre:** *Noveno*

Comitán de Domínguez, Chiapas. A 24 de mayo 2025

## La valoración nutricional hospitalaria: clave en la evolución clínica del paciente

Cuando una persona es hospitalizada, muchas cosas cambian de inmediato: su rutina, su estado emocional, su actividad física y, por supuesto, su alimentación. En ese contexto, la nutrición deja de ser una simple cuestión de “comer bien” y se convierte en un pilar más del tratamiento médico. No se trata solamente de darle una dieta balanceada al paciente, sino de entender que lo que come (o no puede comer) puede influir directamente en su recuperación, en el desarrollo de complicaciones e incluso en su estado de ánimo.

Cuando una persona es hospitalizada, muchas cosas cambian de inmediato: su rutina, su estado emocional, su actividad física y, por supuesto, su alimentación. En ese contexto, la nutrición deja de ser una simple cuestión de “comer bien” y se convierte en un pilar más del tratamiento médico. No se trata solamente de darle una dieta balanceada al paciente, sino de entender que lo que come (o no puede comer) puede influir directamente en su recuperación, en el desarrollo de complicaciones e incluso en su estado de ánimo.

Desde el momento en que alguien ingresa al hospital, su estado nutricional debería ser evaluado con atención. Esto no es un formalismo ni un procedimiento de rutina sin importancia. Hacer una valoración nutricional completa desde el principio permite detectar riesgos que a veces no son visibles a simple vista, ajustar el tratamiento médico, prevenir complicaciones y mejorar la evolución clínica. Por eso, cada vez más profesionales de la salud están reconociendo que la nutrición no puede quedar relegada a un segundo plano.

Una valoración nutricional hospitalaria adecuada va mucho más allá de pesar al paciente o calcular su índice de masa corporal. Es cierto que estos datos se toman, pero no bastan por sí solos. Hay que observar si ha habido una pérdida de masa muscular, si presenta retención de líquidos (como edemas o ascitis), si ha cambiado su apetito, si ha perdido peso en las últimas semanas o si ha tenido dificultades para comer. Por ejemplo, un paciente con ascitis puede mostrar un peso normal o incluso elevado, pero eso no significa que esté bien nutrido. El líquido acumulado en su abdomen puede estar “escondiendo” una pérdida importante de tejido muscular. De igual forma, hay pacientes con cáncer que desarrollan caquexia una pérdida severa de músculo sin que su peso varíe mucho. Si nos guiamos únicamente por la balanza, podemos pasar por alto problemas serios.

Otro aspecto clave es que cada paciente tiene necesidades y condiciones distintas. No se puede evaluar a todos con los mismos parámetros. Por ejemplo, un paciente con insuficiencia renal crónica debe cuidar muchísimo su consumo de proteínas, sodio, potasio y fósforo. Una persona con diabetes descompensada requiere una dieta muy específica, y alguien con síndrome de intestino corto probablemente tenga que recibir fórmulas especializadas o nutrición parenteral porque no absorbe bien los nutrientes. Incluso algo como una amputación modifica la forma en la que se calcula su peso ideal y sus necesidades energéticas. Todos estos factores obligan a personalizar la evaluación y el tratamiento.

Para hacer este trabajo de forma adecuada, el equipo de nutrición cuenta con una variedad de herramientas. Se toman medidas antropométricas (como perímetros y pliegues cutáneos), se analiza la historia alimentaria del paciente, se revisan exámenes de laboratorio, se observa la condición física general y se aplican cuestionarios específicos para detectar riesgo nutricional. A partir de toda esta información, se puede hacer un diagnóstico conocido como (problema, etiología y signos/síntomas), que sirve como guía para diseñar un plan de intervención nutricional adaptado a cada caso.

Y es que, aunque hay protocolos y guías, la nutrición clínica nunca es una receta única. Cada paciente es un universo. El trabajo del nutriólogo o nutricionista hospitalario consiste precisamente en adaptar su enfoque a estas situaciones cambiantes.

En este contexto, el rol del profesional en nutrición es mucho más que entregar dietas o contar calorías. Su trabajo consiste en prevenir problemas antes de que aparezcan, detectar señales de alarma que otros pueden pasar por alto y actuar de manera coordinada con el resto del equipo médico. Muchas veces, los pacientes ni siquiera tienen la posibilidad de alimentarse voluntariamente: están sedados, intubados, deprimidos o con náuseas. La comida, entonces, deja de ser una decisión personal y pasa a depender completamente del entorno hospitalario. Y ahí es donde el nutriólogo puede hacer una diferencia enorme.

Además, no podemos olvidar que una buena intervención nutricional también es una forma de dar un trato más humano. Valorar a una persona más allá de los números, de sus diagnósticos o de su cama hospitalaria es una manera de dignificar su atención. A veces, simplemente ajustar el horario de las comidas, ofrecer texturas más fáciles de tragar o permitirle comer lo que le gusta (dentro de lo posible) puede mejorar muchísimo su experiencia en el hospital.

En conclusión, valorar bien el estado nutricional de los pacientes hospitalizados no es un lujo ni una formalidad: es una necesidad. A través de una evaluación completa, contextualizada y actualizada, se pueden tomar decisiones mucho más acertadas que mejoran la evolución clínica, previenen complicaciones y aportan calidad de vida. Como nutriólogos, tenemos la responsabilidad de asumir este rol con profesionalismo, pero también con empatía. Porque al final del día, lo que comemos o no comemos también cuenta nuestra historia de salud.

### **Referencias bibliograficas**

Universidad del Sureste. Apuntes Unidad I Practicas en nutricion clinica II  
Antología

**<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/06426a6be33b38b6735fbfd6f0418572-LC-LNU902%20PRÁCTICAS%20%20DE%20NUTRICIÓN%20CLÍNICA%20II.pdf>**