

Valoración del Estado de Nutrición

Valorar el estado de nutrición significa analizar las condiciones reales en que se encuentran los individuos que integran la población y el efecto de esas condiciones en el organismo.

El profesional de la salud debe ser capaz de identificar el estado de nutrición del paciente de una manera integral, pues intervienen factores:

- Económicos,
- Sociales,
- Ideológicos,
- Políticos,
- Culturales,
- Religiosos,
- Físicos,
- Psicológicos,
- Biológicos, entre otros.

El objetivo de esta evaluación es conocer la incidencia, la prevalencia y las causas que determinan la presencia de deficiencias o excesos en el consumo de alimentos que afectan el estado de nutrición.

Lo anterior permite orientar a la población para lograr una mejor alimentación y nivel de salud.

Los métodos más utilizados para valorar el estado de nutrición se pueden clasificar en dos grupos:

- Métodos Indirectos
- Métodos Directos

Valoración del Estado de Nutrición

MÉTODOS INDIRECTOS

Toman en cuenta una serie de indicadores para interpretar el estado de nutrición de la comunidad y son:

- Estadísticas de Salud.
- Disponibilidad de Alimentos.
- Ingreso Familiar.
- Encuestas Dietéticas.

Estadísticas

Consideran los índices de mortalidad y morbilidad. Por lo general, incluye a la población de todo el país y sólo son interpretadas en términos nutriólogicos por los investigadores.

Entre los índices más utilizados están las cifras de mortalidad por grupos específicos de edad, como los de mortalidad en los preescolares y sus causas.

En el caso de la desnutrición, existe un alto sub-registro debido a la ignorancia de la población o a una equivocada certificación del fallecimiento.

También es importante considerar las estadísticas de morbilidad de aquellas enfermedades que se pueden relacionar con trastornos de la nutrición.

Disponibilidad de Alimentos

Se investiga y analiza la información relacionada con la producción, exportación, pérdidas durante el almacenamiento, distribución y consumo de alimentos; se consideran los datos regionales para realizar un balance al final de la recopilación.

Valoración del Estado de Nutrición

Estudios para Conocer el Poder Adquisitivo Familiar

Permiten conocer la situación socioeconómica de la población ya que, a menores ingresos, mayor es el porcentaje dedicado a la compra de alimentos.

Estos conocimientos permiten orientar a la población a seleccionar con mayor cuidado alimentos con alto valor nutricional y evitar los denominados “chatarra” que anuncian con gran frecuencia a los medios masivos de difusión y cuya adquisición disminuye la capacidad de compra de la población.

Estudios Nacionales de Nutrición

Investigan las características de alimentación en los diferentes grupos de población. Su propósito es determinar de modo cualitativo y cuantitativo los alimentos que constituyen la dieta.

Los estudios cuantitativos complementen los datos obtenidos en los exámenes clínicos y antropométricos.

Se requiere de un estricto control y metodologías similares para asegurar que los datos sean comparables y se llegue a conclusiones correctas CON EL FIN DE TRANSFORMAR Y MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.

Métodos Directos

Los indicadores utilizados más importantes son: signos clínicos, valoración dietética, medidas antropométricas y estudios bioquímicos.

El estudio clínico es un indicador muy eficaz, ya que permite conocer el estado de nutrición de las personas a través de técnicas de observación y exploración para detectar posibles signos clínicos de mala nutrición.

Este estudio es de suma importancia cuando se complementa con medidas antropométricas, estudios dietéticos y, de ser posible, con análisis bioquímicos.

Valoración del Estado de Nutrición

Las manifestaciones clínicas de trastornos nutrimentales se presentan sobre todo en pelo, ojos, labios, encías, lengua, tejido subcutáneo, sistema nervioso, huesos y uñas.

Valoración Dietética

El método que más se utiliza es de “registro diario”.

Consiste en anotar la cantidad de alimentos que la familia prepara y consume en cada una de las comidas.

Es necesario estudiar a la familia durante varios días para obtener el promedio diario de alimentos por personas por día, los hábitos y costumbres de alimentación.

Cuando se conocen las cantidades de alimentos consumidos y se calcula su aporte nutricional, estas cifras se comparan con las recomendaciones nutrimentales para, de esa manera, concluir si se encuentran dentro del promedio o se consumen cantidades inferiores que pueden ser causa de alguna deficiencia nutrimental.

Mediciones Antropométricas

La antropometría es una de las técnicas más adecuadas para determinar el estado de nutrición en estudios poblacionales, por su bajo costo; sin embargo, requiere de destreza, experiencia y se obtiene mediante un método comparable para que las mediciones sean confiables y las conclusiones útiles.

Para el cálculo de índices e indicadores en niños se emplean las variables: peso, talla, edad y sexo, por lineamientos de la Organización Mundial de Salud se calculan los índices básicos para valorar el estado de nutrición:

Valoración del Estado de Nutrición

- Peso en relación con la edad
- Talla en relación con la edad
- Peso en relación con la talla

Estudios Bioquímicos

Mediante exámenes de laboratorio se pueden conocer el grado relativo de ingestión de algunos nutrimentos; sin embargo, se recomienda su empleo solo cuando se sospecha que existen deficiencias específicas de nutrimentos, por ejemplo, por medio de pruebas sanguíneas u orinares se pueden determinar las cifras de excreción urinaria, albúmina sérica, hemoglobina o la disminución en la actividad de ciertas enzimas, como la fosfatasa alcalina, así como los valores de vitaminas, hierro y proteínas entre otros.

Utilizar diversas técnicas de laboratorio hace difícil llegar a datos concluyentes, debido a que no existen acuerdos sobre su sensibilidad, ni se han establecido puntos de corte de aplicación universal.

Sin embargo, ayudan a establecer un diagnóstico aproximado del estado de nutrición de un individuo que en apariencia está sano.

Referencia:

Esquivel, R, (2014). NUTRICIÓN y SALUD (3ª). México: El Manual Moderno