¿CÓMO APLICAR EL PROCESO DEL CUIDADO NUTRICIO EN EL CONTROL DE PESO?

Sé Spléndido contigo

Para una buena intervención nutricional se usa el Proceso del Cuidado Nutricio (PCN), método sistemático para resolver problemas, pensar de manera crítica y tomar mejores decisiones. Con 4 pasos distintos pero interrelacionados y conectados.

HISTORIAL RELACIONADO CON ALIMENTOS / NUTRICIÓN	DATOS BIOQUÍMICOS	MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS	MEDICIONES Y HALLAZGOS FÍSICOS CENTRADOS EN LA NUTRICIÓN
• Creencias y actitudes, incluidas preferencias alimentarias y motivación. • Entorno alimentario, incluido el acceso a frutas y verduras. • Comportamientos dietéticos, como comer fuera de casa y pasar tiempo frente a una pantalla. • Experiencia dietética, incluidas las alergias alimentarias y el historial dietético. • Medicamentos y suplementos. • Actividad física.	•Perfil de glucosa y endocrino. •Perfil de lípidos.	• Altura, peso, índice de masa corporal. • Circunferencia de cintura y cadera. • Historial de peso. • Composición corporal.	• Historial médico y de salud del paciente y de la familia. • Historia social, incluida la situación de vida y el nivel socioeconómico.

RECUERDA COMPARAR CON CRITERIOS Y ESTÁNDARES RELEVANTES PARA INTERPRETAR Y TOMAR DECISIONES CRÍTICAS.

Resultados de antecedentes relacionados con alimentos / nutrición	Resultados de datos bioquímicos, pruebas médicas y procedimientos	Resultados de medidas antropométricas	Resultados de los hallazgos físicos centrados en la nutrición

Compara los hallazgos actuales con el estado anterior, así como los objetivos de la intervención nutricional y evalúa el impacto general de la intervención nutricional en los resultados de salud del paciente.

RECUERDA DETERMINAR LOS FACTORES QUE AYUDAN O DIFICULTAN EL PROGRESO, DECIDIR ENTRE EL ALTA Y LA CONTINUACIÓN DE LA ATENCIÓN NUTRICIONAL.

01

EVALUACIÓN NUTRICIONAL: OBTÉN, VERIFICA E INTERPRETA LOS DATOS NECESARIOS PARA IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN, SUS CAUSAS Y SU IMPORTANCIA.

02

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL: IDENTIFICA Y DESCRIBE UN PROBLEMA DE NUTRICIÓN ESPECÍFICO QUE PUEDE RESOLVERSE O MEJORARSE MEDIANTE TU INTERVENCIÓN NUTRICIA.

03

INTERVENCIÓN NUTRICIONAL Y MONITOREO: RESUELVE O MEJORA EL PROBLEMA DE NUTRICIÓN IDENTIFICADO MEDIANTE LA PLANIFICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE INTERVENCIONES NUTRICIONALES ADECUADAS QUE SE ADAPTEN A LAS NECESIDADES DE TU PACIENTE.

04

EVALUACIÓN NUTRICIONAL: DETERMINA EL PROGRESO LOGRADO Y SI SE ESTÁN CUMPLIENDO LAS METAS / RESULTADOS ESPERADOS.

(P) PROBLEMA O NUTRICIÓN ETIQUETA DE DIAGNÓSTICO	(E) ETIOLOGÍA CAUSA / FACTORES DE RIESGO CONTRIBUYENTES	(S) SIGNOS / SÍNTOMAS
Aspectos afectados identificados en la evaluación nutricional.	Herramientas y argumentos clínicos que sustentan la presencia del hallazgo nutricional.	Listado de causas o razones que pueden estar asociadas con el hallazgo nutricional.

Ejemplo:
P: Ingestión excesiva de hidratos de carbono simples.

E: Relacionado con el consumo habitual de jugos de fruta, café con azúcar, yogurt con azúcar, pan dulce, té con miel.

S: Evidenciado por IMC 27.4 kg/m² y grasa visceral de 4 L.

RECUERDA QUE DEBES DE CONSULTAR LA "TERMINOLOGÍA DE DIAGNÓSTICO NUTRICIO".

PRESCRIPCIÓN DE NUTRIMENTOS	EDUCACIÓN NUTRICIONAL	ASESORAMIENTO NUTRICIONAL
• Plan de alimentación. • Menú individualizado. • Equivalentes. Recomendaciones generales como: • Actividad física, disminución de azúcares (pan dulce, jugos, yogurt azucarado). ¡Dale herramientas para un mejor apego! • Recomendar el uso de aliados como Splenda®, le permitirá continuar disfrutando del sabor dulce que le encanta, sin las calorías del azúcar.	¿Qué aspectos quieres abordar en tu consulta? Ejemplo: • Grupos de alimentos. • Uso e intercambio de equivalentes. • Lectura de etiquetas nutrimentales.	Establece prioridades y metas entre el paciente y tú. Ejemplo: • Bajar de peso. • Aumentar masa muscular. • Disminuir el consumo de azúcar. • Sustituir el azúcar por el producto Splenda® de su preferencia. • Hacer ejercicio.

RECUERDA QUE EN ESTE PASO ES DONDE DEBES DETERMINAR LOS RESULTADOS ESPERADOS DE TU PACIENTE, DEFINIR UN PLAN Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL, EL TIEMPO Y LA FRECUENCIA DE LA ATENCIÓN, ASÍ COMO LA COMUNICACIÓN Y EJECUCIÓN DEL PLAN NUTRICIONAL.

Referencias:
1. Swan WI, Vivanti A, Hakel-Smith NA, Hotson B, Orrevall Y, Trostler N, et al. Nutrition Care Process and Model Update: Toward Realizing People-Centered Care and Outcomes Management. J Acad Nutr Diet [Internet]. 2017;117(12):2003–14. Available from: https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.07.015
2. Raynor HA, Champagne CM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the Treatment of Overweight and Obesity in Adults. J Acad Nutr Diet. 2016;116(1):129–47.
3. International Dietetics & Nutrition Terminology. Manual de referencia de terminología internacional de nutrición y dietética: terminología estandarizada para el proceso de atención nutricia. 4ed. Estados Unidos: Academy of nutrition and dietetics; 2013.