

NUTRICION

TEMA: RESUMEN DE MEDIDAS
ANTROPOMETRICAS Y CALCULO DE IMC

DOCENTE:

Dra. Katia Paola Martínez López

ALUMNA:

Ingrid Renata López Fino

MEDICINA HUMANA

3° SEMESTRE

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Los indicadores antropometricos mas comunes que conocemos son:

- Peso/Talla
- Talla/Edad (niños)
- Peso/Edad
- Circunferencia de cintura/Perimetro abdominal
- IMC

Peso / talla

Dentro de los mas utilizados, pues tienen amplia disponibilidad de equipo, facilidad y precision en su ejecucion, y gozan de aceptacion general por parte de los pacientes evaluados.

Evalua la desnutricion aguda o de corta duracion. La mayor parte de los individuos definen la presencia de obesidad de acuerdo con el peso corporal; el problema basico que implican estas medidas es que el peso guarda una relacion estrecha con la talla, motivo por el cual no pondera adecuadamente la grasa corporal, pues se debe recordar que en la obesidad existe un exceso de la misma; sin embargo, en menores de 12 años es el indicador de eleccion para evaluar el impacto de los programas de intervencion nutricional

Medición de circunferencia de cintura-cadera

La relacion cintura/cadera (RCC) se ha propuesto en fecha reciente a la evaluacion antropometrica del estado de nutricion y es un indicador util en la descripcion de la distribucion del tejido adiposo. Asi como buena predictora de alteraciones secundarias a la obesidad. El indice se calcula dividiendo la circunferencia de la cintura entre el de la cadera.

Proporciona un indice de la distribucion regional de la grasa y sirve tambien para valorar los riesgos para la salud, riesgo de que existan

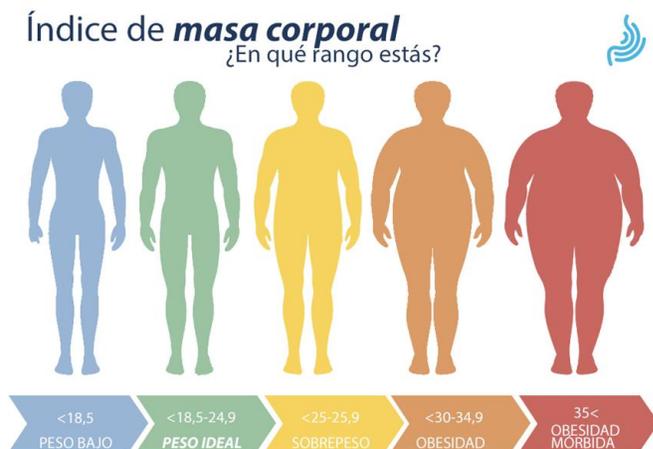
complicaciones tales como diabetes, hipertension arterial y otros problemas asociados se establecen con base en los siguientes puntos de corte:

Para hombres de 0.78 a 0.93

Para mujeres de 0.71 a 0.84

Índice de masa corporal

La OMS propone la clasificacion de sobrepeso en adultos hombres y mujeres con IMC entre 25.0 y <30.0 y obesidad a individuos con IMC mayor o igual a 30, con los parametros siguientes: desnutricion grado III menor a 16, desnutricion grado II de 16-16.9, desnutricion grado I de 17-18.4, normal de 18.5 a 24.9, obesidad I de 25 a 29.9, obesidad II de 30-40 y obesidad III de 30 a 40.



$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

CALCULO DE MI IMC

MEDIDAS

Altura: 1.59 mtrs

Peso: 61.3 kg

Circunferencia de cintura: 81

Circunferencia de cadera: 101

IMC

$IMC = 61.3 \text{ KG} / 1.59 \text{ MTS} \times 1.59 \text{ MTS}$

$IMC = 61.3 \text{ KG} / 2.5281$

$IMC = 24.2474$

$IMC = \text{PESO IDEAL} / \text{INTERVALO NORMAL}$

CIRCUNFERENCIA CINTURA-CADERA

$RCC = 81 / 101 = 0.801$

$RCC = \text{DENTRO DEL RANGO IDEAL (0.71 a 0.84)}$