



Mapa conceptual

Jonathan Omar Galdámez Altamirano

Nutrición

3-A

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillén

SOMATOTIPOS

ECTOMORFO

SE REFIERE A

Aquellas personas que suelen tener una complexión corporal media en forma de rectángulo

EXTREMIDADES LARGAS

POCO MÚSCULO

VOLUMEN CORPORAL BAJO

INCREÍBLE RESISTENCIA

ALMACENAMIENTO DE GRASAS EN MUY BAJAS CANTIDADES

MESOMORFO

SE REFIERE A

Aquellas personas que suelen tener una complexión de masa distribuida en forma de triángulo

CUERPO IDEAL

PREDOMINIO DE MASA MUSCULAR

ACUMULA POCAS GRASAS

RESISTENCIA

VOLUMEN CORPORAL 1/2

ENDOMORFO

SE REFIERE A

Aquellas personas que suelen tener una complexión grande en forma de círculo

DÉBIL PERO DESARROLLA GRAN FUERZA

PREDOMINIO DE GRASA VISCERAL Y MUSCULAR

VOLUMEN CORPORAL ALTO

MÉTODOS DE MEDICIÓN

INSTRUMENTOS

SE REFIERE A

CINTA MÉTRICA

ESTETOSCOPIO

ESTADÍMETRO

BÁSCULA

POLÍMETRO

TERMOMETRO

BAUMANÓMETRO

OXÍMETRO

PESO

CONSEJOS:

MÍNIMO DE ROPA
Y ACCESORIOS

POSICIÓN EN
BIPEDESTACION

ASESORAMIENTO DE
BASCULA SE
ENCUENTRE EN 0 KG

PARA BEBÉS:

BÁSCULA CON O
SIN ROPA Y
PANALITO

EJERCICIO DE
TARA

TALLA

MODO:

POSICIÓN ERECTA
SIN CALZADO

BIPEDESTACIÓN Y
PIES EN FORMA DE
PINGUINO Y
FIRMEZA

EN NIÑOS

<2 AÑOS SE USA
INFANTROMETRO

>2 AÑOS SE
UTILIZA
TALLAMETRO

>5 AÑOS SE USA
ESTADÍMETRO

MÉTODOS DE MEDICIÓN

CIRCUNFERENCIA DE CADERA

APLICACIÓN:

PASA POR LA PARTE MÁS PROVINENTE DEL GLUTEO

5 CM POR DEBAJO DE LA CINTURA

FIRMEZA CON SU CENTRI DE GRAVEDAD

CUÁDRICEPS JUNTOS

CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

CONSEJOS:

UBICARSE EN LA 10ª COSTILLA DE LA CRESTA ILIACA

2 DEDOS ARRIBA DEL OMBLIGO

PEQUEÑA MEDIANA GRANDE
H <10.4 10.4-9.6 >9.6
M <10.9 10.9-9.9 >9.6

COMPLEXIÓN CORPORAL

DEL ESTERNÓN AL DEDO MEDIO MULTIPLICADO POR 2

CIRCUNFERENCIA DE MUÑECA

CÓMO:

DEL HUESO ESTILOIDES POR DETRÁS COLOCAR CINTA

AGACHAR MUÑECA PARA UBICAR EL ESTILOIDES

MEDIR EL LADO DOMINANTE

DIÁMETRO CEFÁLICO

NACE 33 CM

ABCD- BCD

B- BIOQUÍMICOS

SE REFIERE A

Evaluación de utilización de alimentos

PERMITE VER VALORES SANGUÍNEOS

RESERVA DE NUTRIENTES

EXCRECIÓN DE NUTRIENTES

CONCENTRACIONES PLASMÁTICAS

PRUEBAS FUNCIONALES

C-CLÍNICA

SE REFIERE A

Evaluación de manifestaciones clínicas

CONOCE Y EVALÚA ASPECTOS FÍSICOS

IMC (índice de masa corporal)
Pi (peso ideal)
PM (peso máximo)
Pm (peso mínimo)
Pmt(peso meta)
Geb (Gasto energético basal)
Get (gasto energético total)

D-DIETÉTICA

SE REFIERE A

Evaluación de alimentos y hábitos

HABITOS ALIMENTARIOS DEL PX

ESTIMA LA CANTIDAD Y CALIDAD DE ALIMENTOS

ESTIMACIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS