

Facultad de Ciencias de Salud

Salud Integral

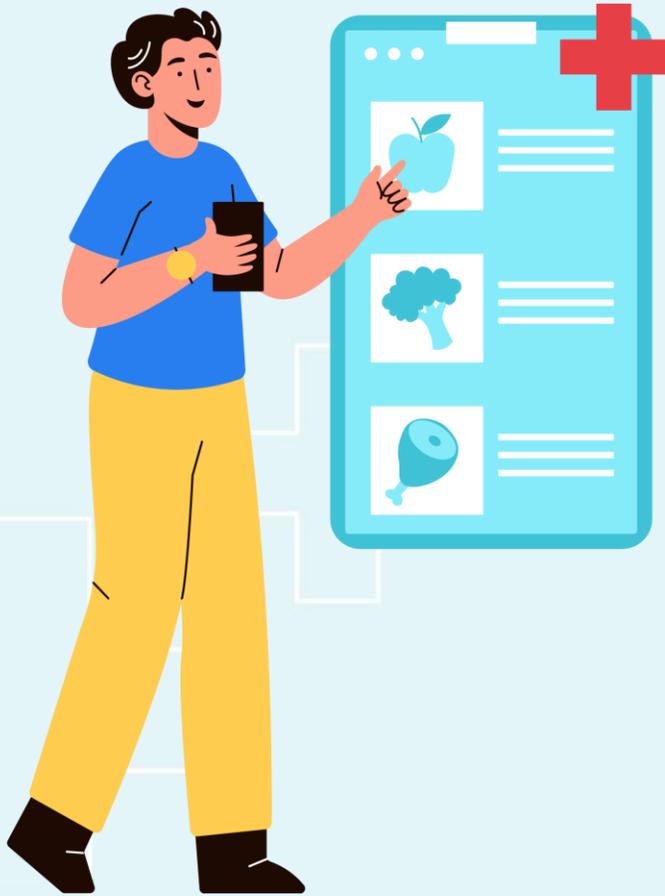
Laboratorio de composición corporal





COMPETENCIA





Planifica propuestas de hábitos de alimentación y actividad física, para mejorar la salud en base a los requerimientos nutricionales y de actividad física que el cuerpo humano demanda.



CONTEXTO



AGENDA PEDAGÓGICA



Bienvenida



Información general
antropometría



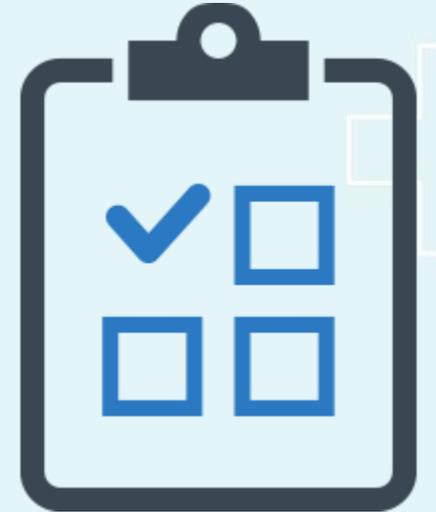
Actividades: sopa de letras,
podcast y ficha técnica



Taller 2: Laboratorio
de medidas
antropométricas

USO DE EQUIPO

- ✓ Tallímetro
- ✓ Balanza digital
- ✓ Cintas métricas
- ✓ Equipo de Bioimpedancia



DEFINICIÓN DE EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Evaluar cómo se encuentra mi cuerpo nutricionalmente:

- ✓ Estoy comiendo la adecuada calidad y cantidad de nutrientes.
- ✓ Hay un balance entre lo que como y lo que gasto en cuanto a nutrientes y calorías.



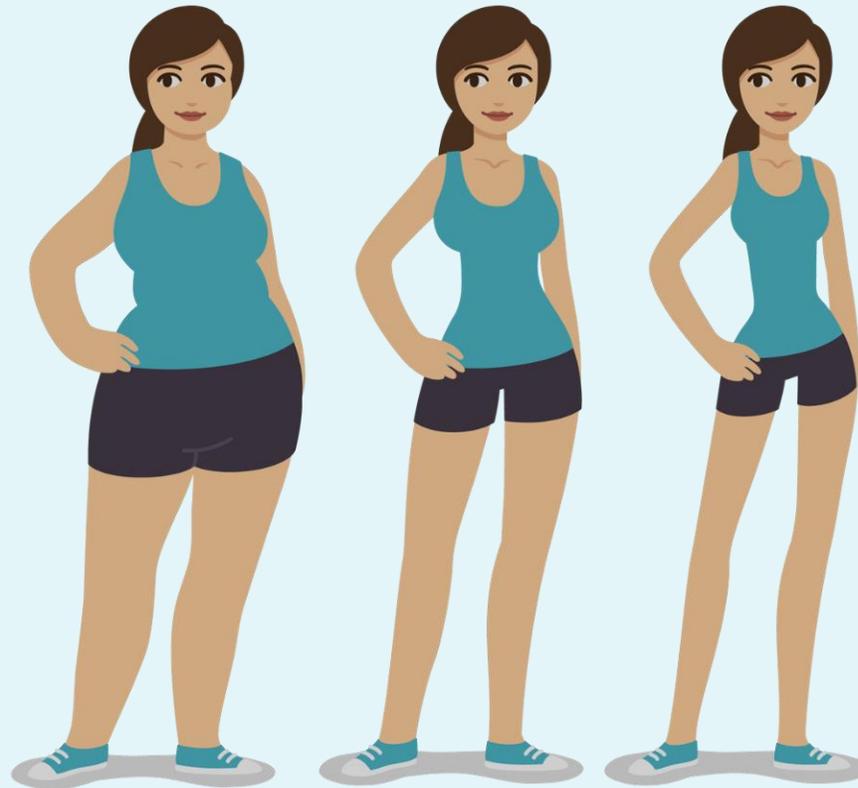
¿QUÉ ES EL PESO CORPORAL SALUDABLE?

Un peso saludable puede definirse como el conjunto de todas estas afirmaciones:

- ✓ Un peso adecuado a la edad y desarrollo físico.
- ✓ Un peso que se puede alcanzar o mantener sin reducir drásticamente el aporte alimentario o sin tener que estar en una dieta permanente.
- ✓ Un peso basado en el historial genético y familiar (peso y complexión).



¿Cómo saber mi peso, mi estado nutricional?



ANTROPOMETRÍA



La antropometría son métodos encaminados al estudio de las medidas y proporciones físicas del ser humano, mediante la evaluación sistemática y el análisis estadístico de las mediciones obtenidas.



Rama de la antropología física con recursos valiosos y directos para la evaluación del estado nutricional.



Se basa en indicadores establecidos a través del peso, talla, pliegues, etc. Comparados con patrones de referencia.

Los indicadores para mayores de edad son:

- ✓ Índice de masa corporal
- ✓ Peso y talla
- ✓ Relación cintura – cadera
- ✓ Circunferencia de abdomen
- ✓ Impedancia bioeléctrica (porcentaje de grasa y agua corporal).

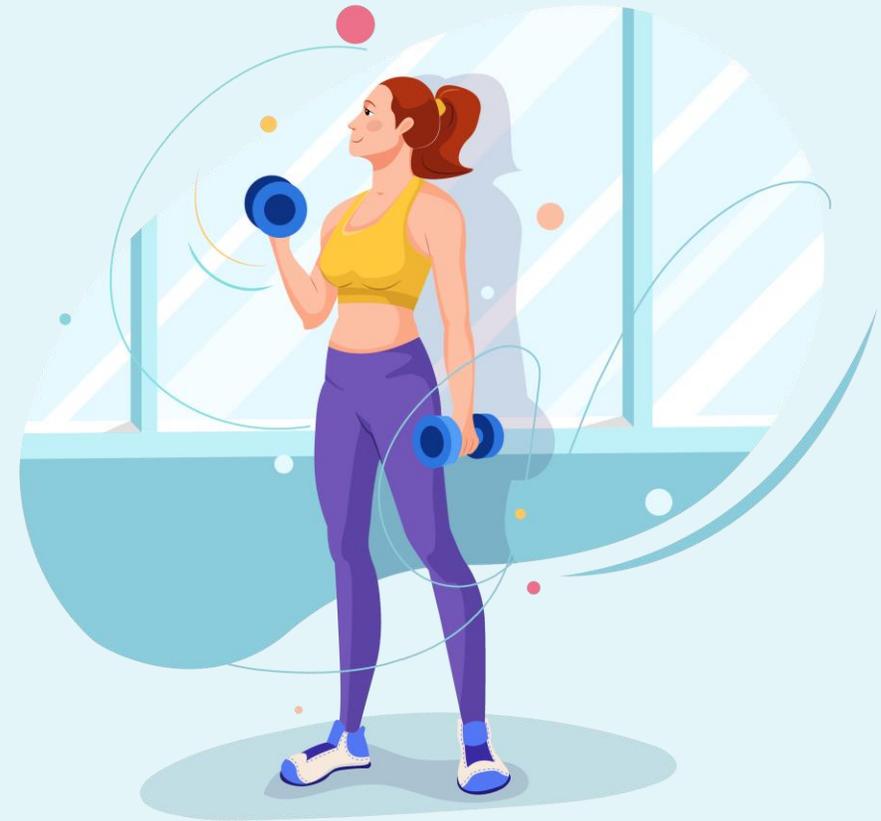


¿Cómo evaluar el peso corporal de una persona?

- ✓ **Índice de Masa Corporal (IMC)**, es un índice que representa la relación del peso corporal de una persona en relación a su estatura al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

- ✓ Ofrece dato importante con respecto a la salud general de una persona.





$$IMC = \frac{kg}{m^2}$$

CLASIFICACIÓN DEL IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 – 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 – 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 – 34.9
Obesidad de clase II	35.0 – 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

IMC > 30: Aumenta el riesgo de una persona de padecer diabetes tipo 2, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares.

IMC < 18.5: Asociado a un aumento de riesgo de sufrir problemas de salud e incluso la muerte.

Longitud y talla



Peso



CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL

La circunferencia abdominal es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto específico. La medición casi siempre se hace a nivel de ombligo. La circunferencia abdominal se utiliza para diagnosticar y monitorear lo siguiente:

- ✓ Acumulación de líquido en el abdomen, en su mayor parte causada por insuficiencia hepática o cardíaca.
- ✓ Obesidad.
- ✓ Acumulación de gases intestinales, en su mayor parte causada por bloqueo u obstrucción en los intestinos.



La circunferencia de cintura absoluta:

<102 cm en hombres y <88 cm en mujeres

Es indicador de riesgo cardiovascular:

- Obesidad central, mayor riesgo problemas cardiovasculares.



BIOIMPEDANCIA ELÉCTRICA

BF% = Porcentaje de grasa corporal.

BW% = Porcentaje de hidratación en base al peso corporal.



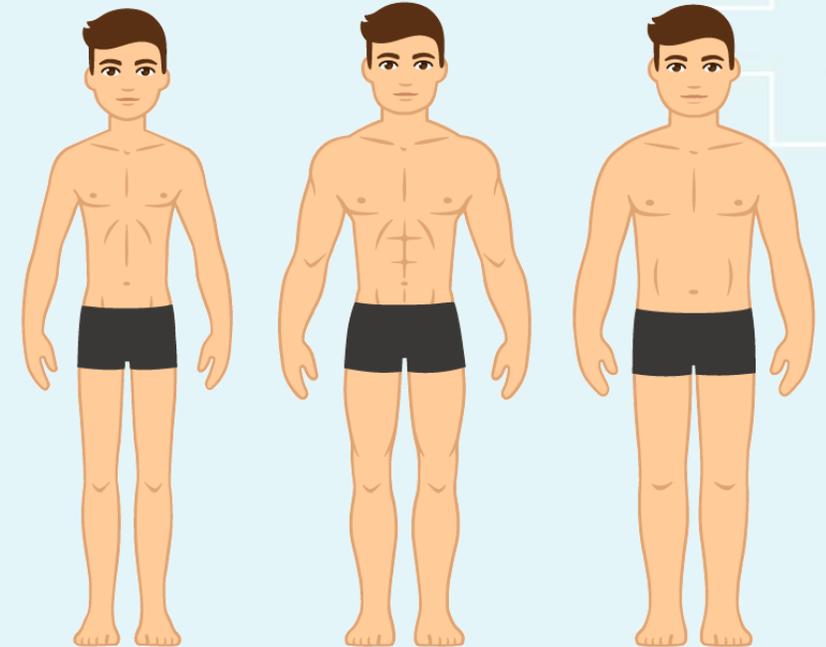
GRASA CORPORAL (% de grasa)

Sirve para determinar la cantidad de grasa que reserva nuestro cuerpo. Es importante porque está relacionada con diversas enfermedades como hipertensión, diabetes y enfermedad cardiaca.



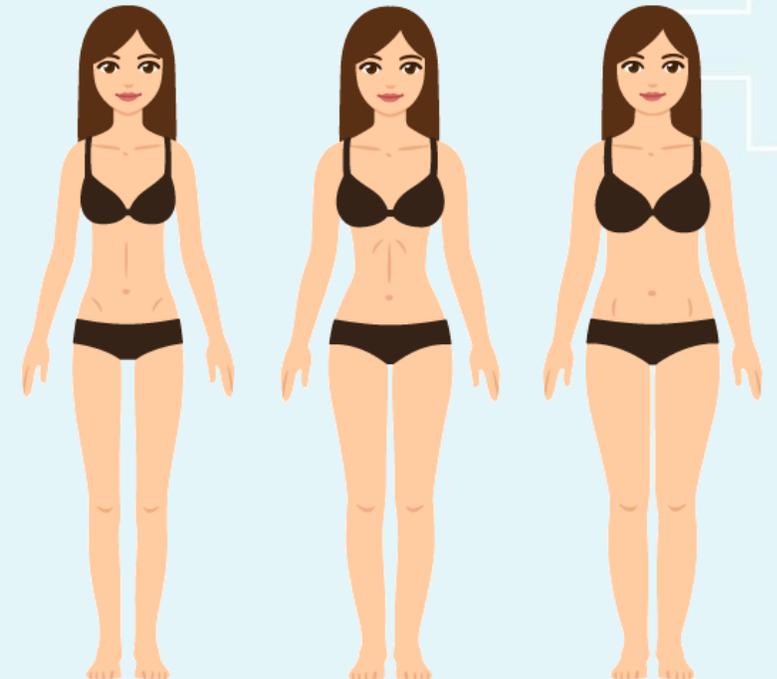
GRASA CORPORAL (% de grasa)

EDAD	% DE GRASA (HOMBRES)				
	Excelente	Bueno	Moderado	Alto	Muy Alto
Menor de 20 años	Menor a 13	13 – 17.9	18 – 22.9	23 – 27	Mayor de 27
20 – 29 años	Menor a 14	14 – 18.9	19 – 23.9	24 – 28	Mayor de 28
30 – 39 años	Menor a 15	15 – 19.9	20 – 24.9	25 – 29	Mayor de 29
40 – 49 años	Menor a 16	16 – 20.9	21 – 25.9	26 – 30	Mayor de 30
50 años o mayor	Menor a 17	17 – 21.9	22 – 26.9	27 – 31	Mayor de 31



GRASA CORPORAL (% de grasa)

EDAD	% DE GRASA (MUJERES)				
	Excelente	Bueno	Moderado	Alto	Muy Alto
Menor de 20 años	Menor a 18	18 – 22.9	23 – 27.9	28 – 32	Mayor de 32
20 – 29 años	Menor a 19	19 – 23.9	24 – 28.9	29 – 33	Mayor de 33
30 – 39 años	Menor a 20	20 – 24.9	25 – 29.9	30 – 34	Mayor de 34
40 – 49 años	Menor a 21	21 – 25.9	26 – 30.9	31 – 35	Mayor de 35
50 años o mayor	Menor a 22	22 – 26.9	27 – 31.9	32 – 36	Mayor de 36



Porcentaje de grasa corporal

Análisis de bioimpedancia

- Método de cálculo de la composición corporal que consiste en el envío de una corriente eléctrica muy baja a través del cuerpo.
- La electricidad ofrece una indicación de la masa corporal magra y de la grasa corporal de una persona.



Referencia: <https://www.tuasaude.com/es/bioimpedancia/>



Agua Corporal Total

Agua corporal total porcentaje del peso corporal total en diversos grupos de edad y sexo	
Población	ACT como porcentaje del peso corporal promedio e intervalo
Recién nacido a 6 meses	74 (64 – 84)
1 a 12 años	60 (57 – 64)
Varones de 12 a 18 años	59 (52 – 66)
Mujeres de 12 a 50 años	56 (49 – 63)
Varones de 19 a 50 años	59 (43 – 73)
Mujeres de 19 a 50 años	50 (41 – 60)
Varones desde 51 años	56 (47 – 67)
Mujeres desde 51 años	47 (39-57)

Fuente: FNB 2004; fuente original: Altman 1961.





EXPERIENCIA



REFLEXIÓN

En una hoja con los datos solicitados dar respuesta a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué aprendí con esta actividad?
2. ¿Cómo me siento al respecto?
3. ¿A qué me mueve?



Este material digital es propiedad de la Universidad Rafael Landívar, se comparte por medio de una licencia Creative Commons CC BY-NC-ND del tipo “Atribución-No Comercial-Compartir igual”, la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales, ni se realicen obras derivadas.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/gt/>

