

Te invitamos...

A participar en el Censo Nacional de Peso y Talla, en donde tendremos que evaluar a todos los niños de todas las escuelas a nivel primaria de nuestros municipios.

Es de suma importancia que nos sumemos a este esfuerzo a nivel nacional, ya que podremos tomar las medidas necesarias para su adecuada intervención nutricional y saber cuáles han sido los avances que nuestro Estado ha tenido en materia de salud.

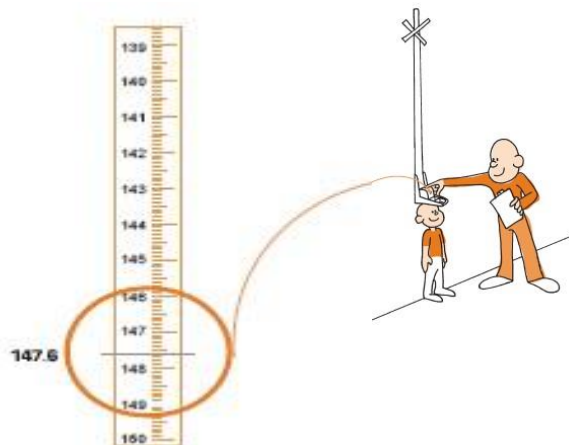


Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

TOMA DE PESO Y ESTATURA



- Realizar la lectura de frente y con los ojos en el mismo plano horizontal al número que marca el estadímetro. Reportar en decimales.



Unidad de
Asistencia Social y Salud

Dirección de
Alimentación y Desarrollo
Comunitario

Departamento de
Orientación Nutricional y
Desarrollo Comunitario

Evaluación del Estado Nutricio

Es un indicador que permite ver si el individuo se encuentra en condiciones óptimas de salud, o bien, si tiene deficiencias nutrimentales por medio de diversas mediciones.

Es útil para:

- Identificar niños que pudieran tener anomalías en su crecimiento y/o desarrollo.
- Determinar la composición corporal de la persona (% de grasa, % de músculo, etc.).
- Identificar sujetos en riesgo de padecer alguna enfermedad o que ya la padezcan.
- Otorgar el tratamiento adecuado en caso de ser necesario.

Tipos de indicadores del estado nutricio

- ✓ **Antropométricos:** Toma de peso y estatura.
- ✓ **Bioquímicos:** Muestras de sangre y orina para determinar niveles de glucosa, colesterol, etc.
- ✓ **Clinicos:** Anormalidades físicas como manchas en la piel o cabello opaco y quebradizo.
- ✓ **Dietéticos:** Encuestas de hábitos alimentarios

PESO

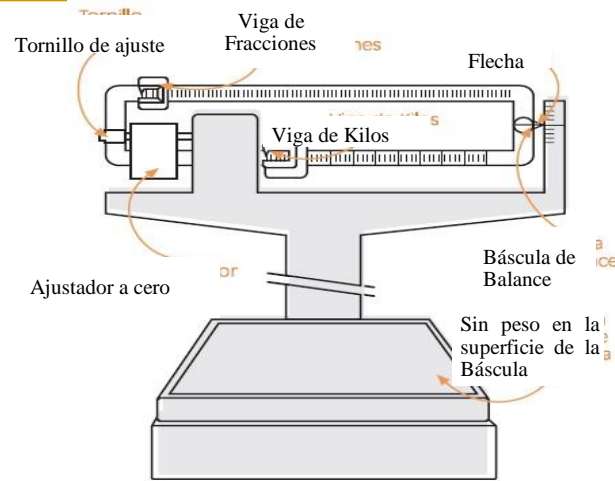
Medida que evalúa la masa corporal.

Instrumento

Báscula clínica o de piso.

¿Cómo pesar?

- Instalar la báscula sobre una superficie plana, horizontal y firme, sin declives.
- Calibrar la báscula, indicando siempre ceros.
- Eliminar el exceso de ropa y los zapatos (preferentemente en ayunas y después de haber evacuado).



- Colocar a la persona en el centro de la báscula y enfrente del medidor.
- Posición firme, erguida, brazos a los costados, talones juntos y puntas ligeramente separadas, cabeza firme y con la vista en un punto fijo.
- Evitar el movimiento.
- El profesional se colocará enfrente del niño y el medidor. Anotando el peso obtenido y posteriormente, bajar al niño.
- Vigilar que la báscula vuelva a marcar ceros.

ESTATURA

Medida que evalúa el tamaño de la columna vertebral, pelvis y piernas.

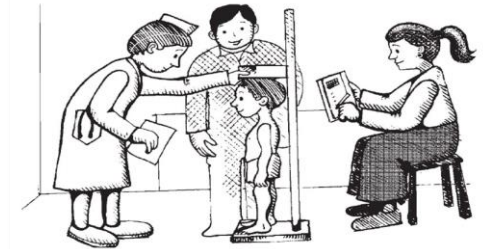
Instrumento

Estadímetro y escuadra.

¿Cómo medir?

- Colocar el estadímetro sobre una pared lisa y piso firme, sin declive.

- Quitar los zapatos y objetos en la cabeza como gorros, moños, coletas, etc.
- Tomar posición firme, hombros, caderas, glúteos y talones pegados a la pared, brazos a los costados y cabeza firme, con la vista al frente en un punto fijo.



- Vigilar que la persona no se ponga de puntitas y que no mueva su cabeza.
- El profesional se colocará a un costado para verificar la posición de la persona y deslizará la escuadra o la parte móvil del estadímetro de arriba hacia abajo, justo en la parte media de la cabeza hasta topar con ésta.

