



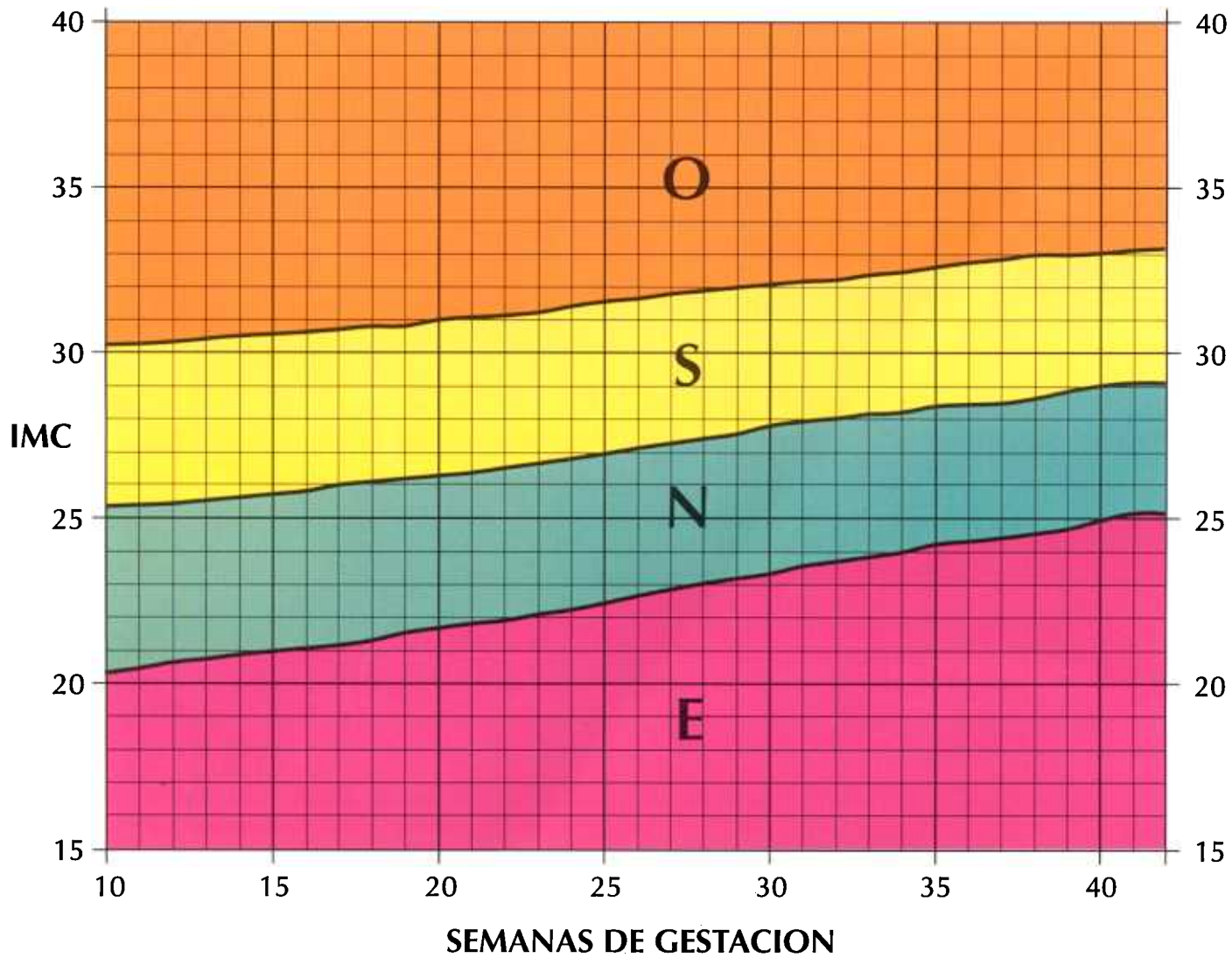
**MINISTERIO
DE SALUD**

La Vida es lo primero

UNIDAD DE NUTRICION
PROGRAMA DE LA
MUJER

**GRAFICA PARA EVALUACION NUTRICIONAL
DE LA
MUJER EMBARAZADA**

GRAFICA PARA EVALUACION NUTRICIONAL DE LA EMBARAZADA SEGUN INDICE MASA CORPORAL

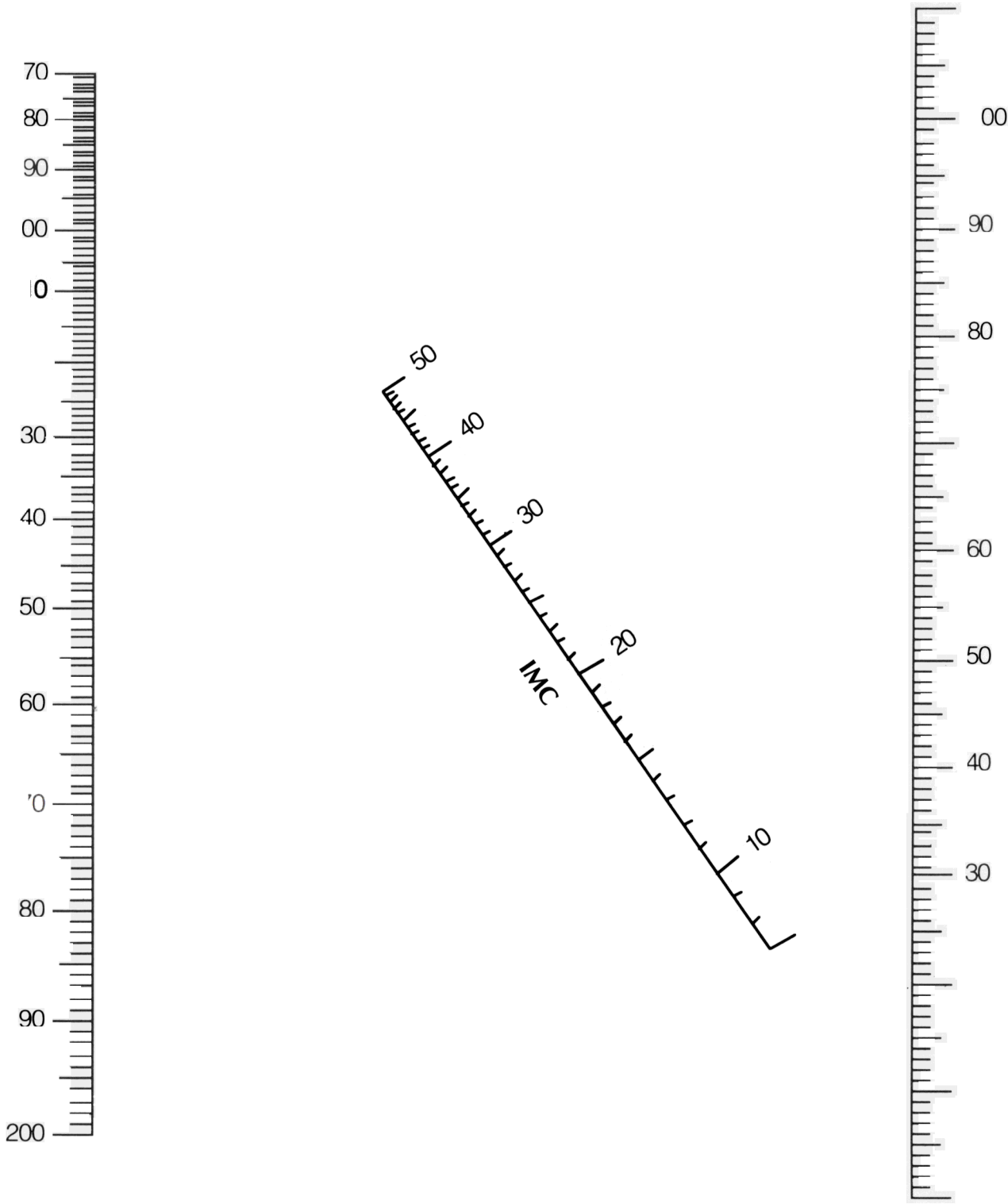


CLASIFICACION SEGUN ESTADO NUTRICIONAL

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <p>■ ENFLAQUECIDA</p> <p>■ NORMAL</p> | <p>S SOBREPESO</p> <p>■ OBESA</p> |
|---------------------------------------|-----------------------------------|

FUENTE: Atalah E., Castillo C., Castro R.

NOMOGRAMA PARA OBTENER INDICADOR DE MASA CORPORAL



Estado nutricional inicial	Incremento de peso total Kg
Bajo Peso	12 a 18
Normal	10 a 13
Sobrepeso	7 a 10
Obesidad	6 a 7

Dentro del rango descrito no existen diferencias apreciables en los resultados del embarazo, parto y puerperio.

En mujeres con estatura inferior a 150-155 cm se debe preferir el rango inferior del incremento de peso. En adolescentes embarazadas, especialmente los primeros tres años pos menarquia, se debe utilizar el rango superior del incremento de peso. En embarazadas de bajo peso que ingresan a control el segundo o tercer trimestre se recomienda que el incremento de peso semanal se sitúe en el rango superior de la propuesta.

COMO PESAR

El peso se debe obtener en las condiciones más estandarizadas posibles. La madre debe estar descalza, con un mínimo de ropa (ropa interior), excluyendo el vestido, chaleco u otras prendas de vestir. Si por razones de fuerza mayor fuera necesario mantener parte de la ropa (por falta de privacidad, baja

COMO MEDIR LA TALLA

La talla se debe determinar en el primer control prenatal. La madre se coloca descalza sobre un piso plano y horizontal, de espalda al instrumento, con los pies paralelos o levemente abiertos hacia adelante. Los talones, las nalgas, los hombros y la cabeza deben estar en contacto con el plano posterior. La cabeza se debe mantener cómodamente erguida. Una línea imaginaria que pase por el borde orbitario inferior debe estar en el mismo plano horizontal que el conducto auditivo externo. Los brazos deben colgar a los lados del cuerpo, de una manera natural. El tope superior se hará descender suavemente aplastando el cabello y haciendo contacto con el vértice de la cabeza. Deben eliminarse los arreglos y trabas del pelo que dificulten una buena medición. La talla se registra en centímetros, hasta el 0,5 más próximo.

COMO DETERMINAR EL INDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) se obtiene dividiendo el peso (Kg) por la talla² (m). Para facilitar el cálculo se debe emplear el nomograma adjunto. Localice la talla materna en la columna izquierda del nomograma. Observe que los valores van en aumento hacia abajo. Localice el peso en la columna derecha, donde los valores descienden hacia abajo. Una estos dos puntos con una regla transparente. El punto en que esa línea corta a la columna oblicua central corresponde al IMC. Las divisiones de la línea central corresponden a unidades de IMC, aunque es necesario discriminar los puntos intermedios (decimales).

