



NORTH AMERICAN COLLEGE
HACIA UN FUTURO CON FE
BUILD YOUR FUTURE WITH FAITH

GUÍA N°1
DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
TERCEROS MEDIOS NAC 2020

O.A Conocer el estado nutricional a través de mediciones antropométricas.

Actividad 1: Completar registro de datos personales

Nombre Completo: _____

Curso: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Edad: _____ Sexo: _____

Actividad 2: Completar registro de datos antropométricos, utilizando los siguientes implementos.



1.- Báscula de piso



2.- Cinta métrica



3.- Regla milimetrada.

Protocolos de medición

LINK VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=ZIUq74jfzGY> (para ver el link de manera directa puedes apretar la tecla **ctrl** y **hacer click sobre el link**).

1. **Peso:** El estudiante se ubica de pie en el centro de una balanza corporal con ropa liviana, pies separados al ancho de los hombros, brazos al costado, espalda recta y vista al frente, se debe esperar 5 segundos inmóvil y luego registrar el peso corporal. Se recomienda supervisión de un acompañante.
2. **Talla:** El estudiante debe estar descalzo y el plano del cuerpo debe estar en contacto con una pared, apoyando talones, glúteos, espalda y cabeza. Ubicar la cinta métrica desde el piso sobre una pared y medir un metro de altura, marcar el punto en la pared, pegar la cinta 1 metro hacia arriba desde el punto marcado con una regla en la cabeza (plano de Frankfort) realiza la medición.
3. **Índice de Masa Corporal (IMC):** es una medida de asociación entre el peso y la talla para determinar el estado nutricional de un individuo. La fórmula del **IMC** es el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros (kg/m²).

Ejemplo: un estudiante pesa 68 kg y mide 1,70 mts

IMC= peso en kg/ talla en mts al cuadrado

$$\text{IMC} = 68 / (1,70)^2$$

$$\text{IMC} = 68 / (1,70 * 1,70)$$

$$\text{IMC} = 68 / 2,89$$

$$\text{IMC} = 23,5$$

Registro de datos antropométricos:

Peso corporal	
Talla en metros	
Talla en centímetros	
Índice de Masa Corporal (IMC)	
Puntaje Z	
Estado nutricional	

Actividad 3: Descargar aplicación ENUTA

1. Descargar aplicación (ver imagen 1).
2. Ingresar donde dice niños (ver imagen 2).
3. Ingresar datos del estudiante (sexo, fecha de nacimiento, peso en kilogramos y talla en centímetros, Ej: peso= 56, talla= 165) (ver imagen 3).
4. Apretar donde sale el ticket (ver imagen 3).
5. Ver puntaje Z y Estado Nutricional del estudiante (ver imagen 4)

Aplicación ENUTA Android:

Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

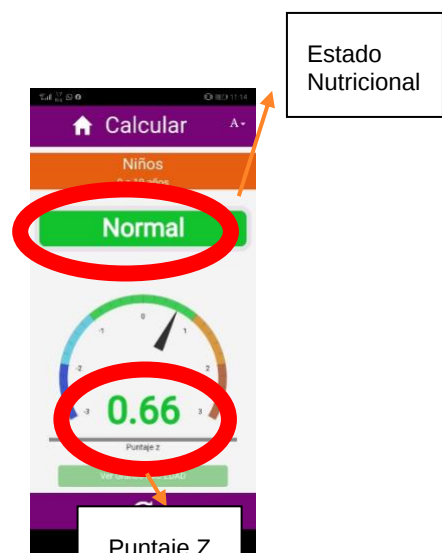
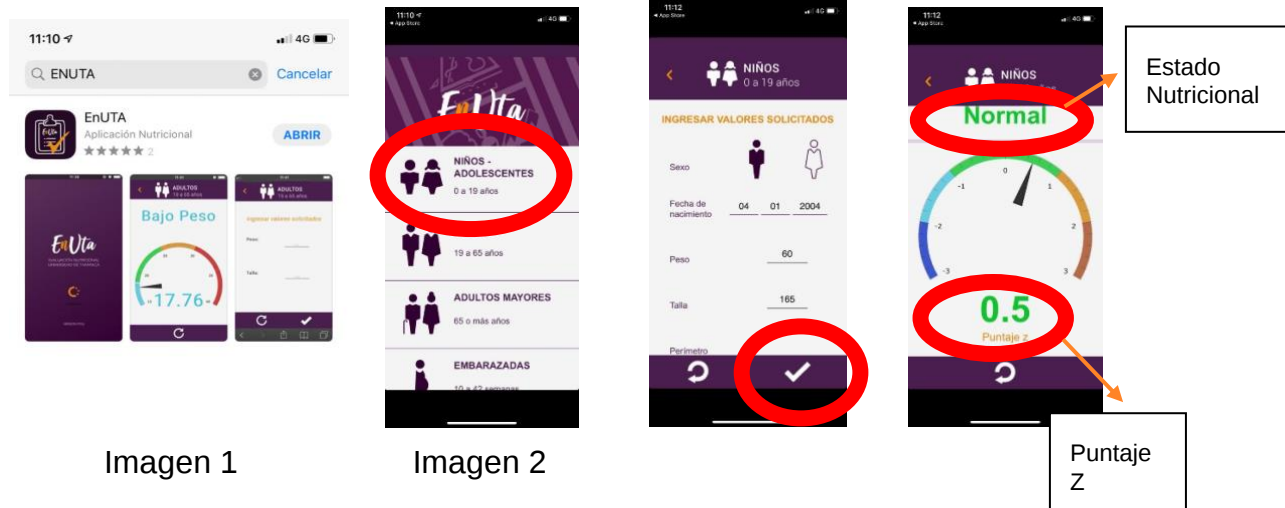


Imagen 4



Aplicación ENUTA Apple:



**GUÍA CREADA POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
ENSEÑANZA MEDIA NAC 2020.**