



## DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO.

El paciente debe llegar a la consulta habiendo seguido al pie de la letra las instrucciones que con anterioridad le habrá proporcionado el nutricionista que son básicamente las siguientes:

- **HIDRATACIÓN:** No beber grandes cantidades de agua antes del análisis. También es recomendable ir al baño antes de una medición.
- **EJERCICIO:** No hacer grandes esfuerzos durante las 4 horas previas a la prueba.
- **BEBIDA:** Es preferible no tomar alcohol ni bebidas excitantes como café o Coca Cola durante las 5 horas previas a la prueba.
- **COMIDA:** Es mejor realizar el análisis 3 - 4 horas después de comer.
- **JOYERÍA:** Desprenderse de todos los objetos metálicos antes de realizar la prueba.
- **ROPA:** Es recomendable llevar ropa ligera y cómoda para realizar la prueba.
- **SANGRE:** Si tienes análisis de sangre recientes (menos de 2 meses) tráelos contigo (NO es IMPRESCINDIBLE).

**LA PRUEBA DEBE REALIZARSE CON LOS PIES DESCALZOS.**

A continuación el nutricionista le hará una serie de preguntas (anamnesis) para conocer en profundidad los antecedentes, hábitos y objetivos del paciente. Seguidamente el nutricionista pasará a tallar y pesar al paciente. El cálculo de grasa corporal se realizará por báscula de bioimpedancia INBODY 270.

Por último se le medirá al paciente las circunferencias corporales.