



**MINISTERIO  
DE SALUD**

*La Vida es lo primero*

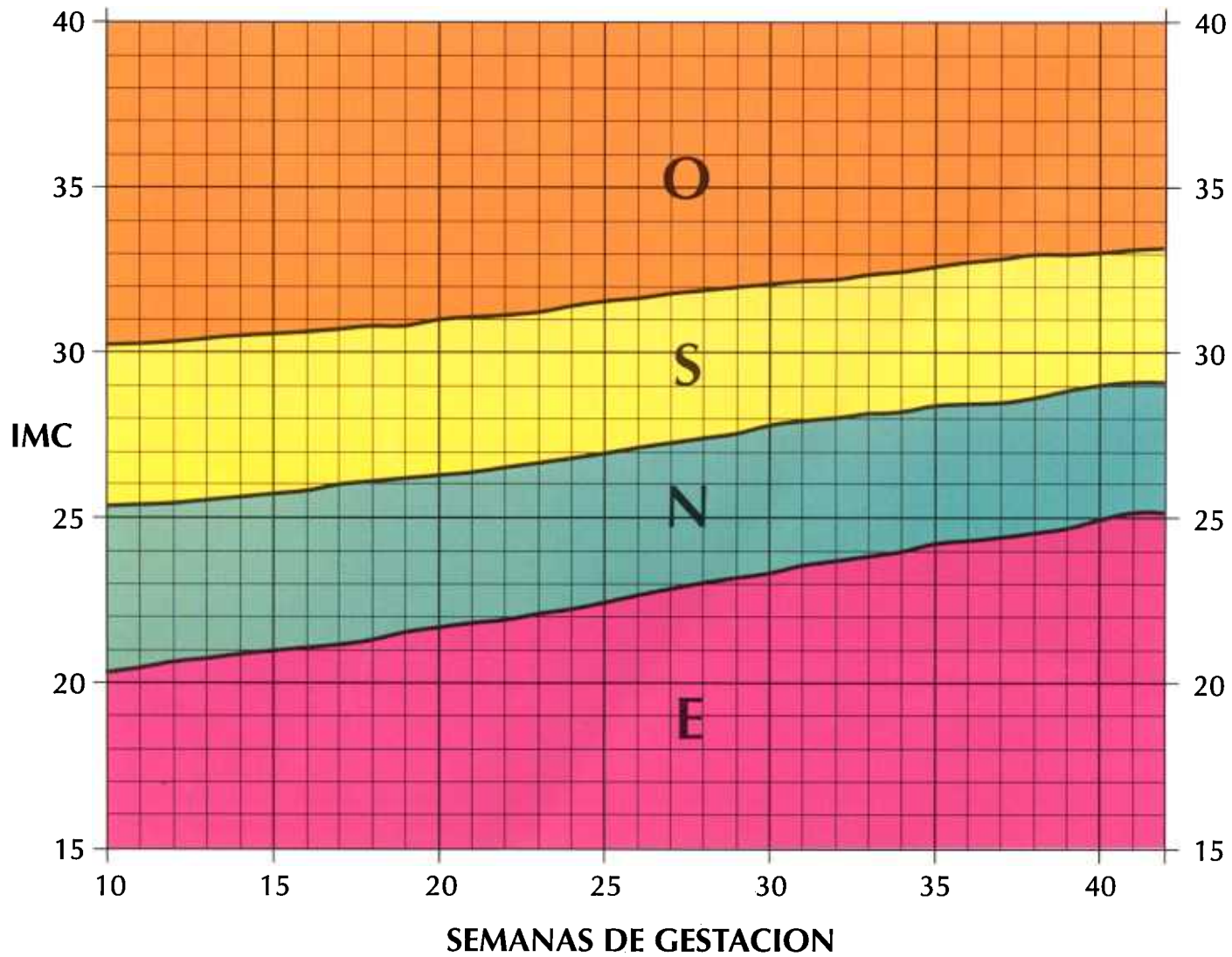
---

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

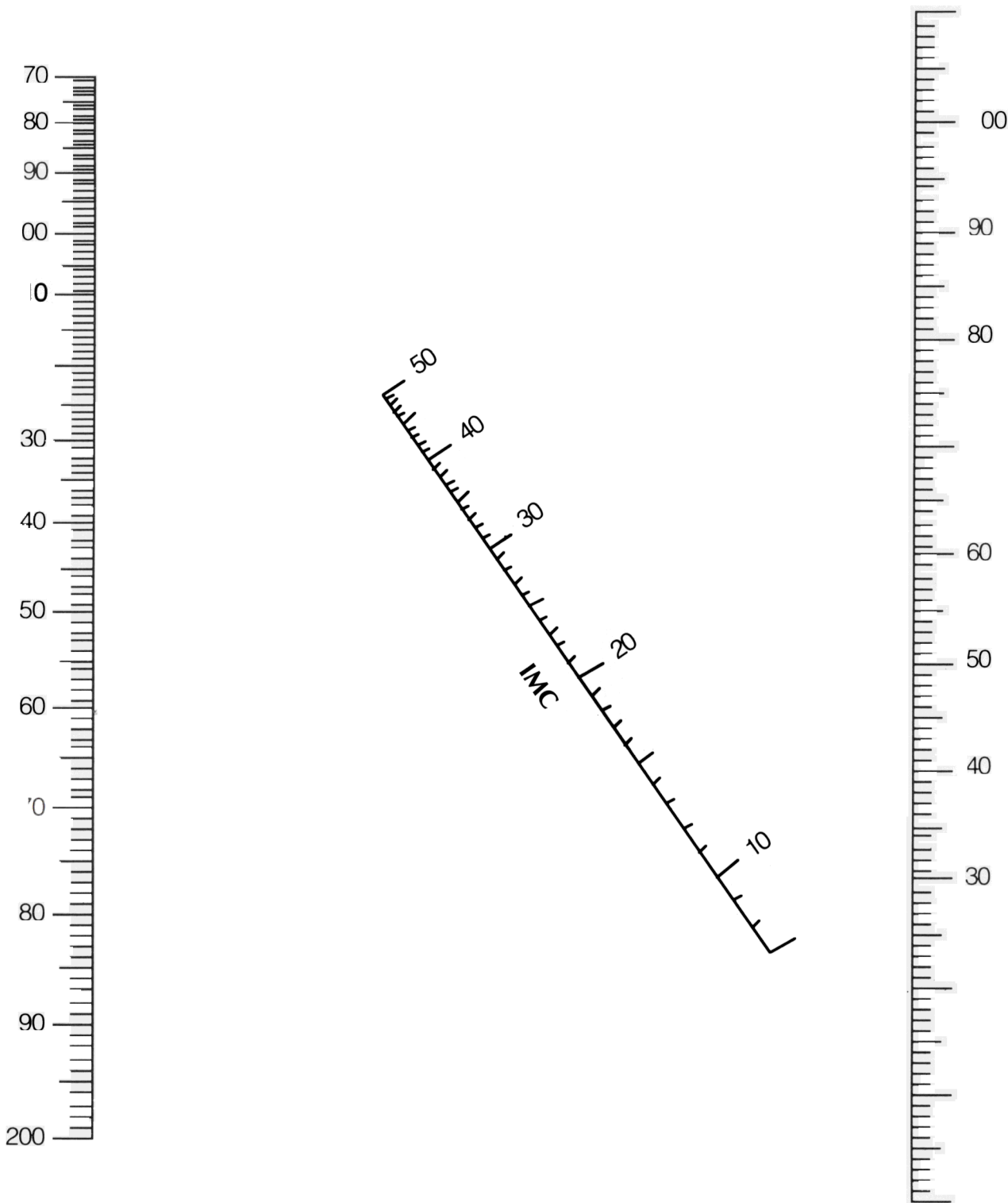


### CLASIFICACION SEGUN ESTADO NUTRICIONAL

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <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



## INSTRUCCIONES

### USO DE LA CURVA PARA EVALUAR EL ESTADO NUTRICIONAL

Localice en el eje horizontal de la gráfica la semana gestacional en que se realizó la medición. Identifique en el eje vertical el IMC que calculó con el nomograma. La zona de la gráfica donde se cruzan ambas líneas corresponde al diagnóstico nutricional, que está definido por distintos colores. Por ejemplo un IMC de 25,3 a las 26 semanas de gestación corresponde a una embarazada de peso normal.

### INCREMENTO DE PESO RECOMENDADO DURANTE EL EMBARAZO

En el primer control prenatal se deberá definir cuál es la ganancia de peso recomendada durante todo el embarazo. Este valor depende fundamentalmente del estado nutricional materno al primer control y en menor grado de la estatura y edad. De acuerdo a los valores de la gráfica y a la experiencia internacional los rangos de ganancia de peso recomendables son los siguientes:

Estado nutricional inicial	Incremento de peso total Kg	Incremento de peso semanal gramos/semana
Bajo Peso	12 a 18	400 a 600
Normal	10 a 13	330 a 430
Sobrepeso	7 a 10	230 a 330
Obesidad	6 a 7	200 a 230

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

temperatura ambiental) es necesario restar el peso de esas prendas del peso obtenido. Para ello se sugiere elaborar una pequeña tabla con el peso promedio de las prendas más frecuentes.

La balanza debe controlarse regularmente con pesas patrones o con un objeto de peso conocido. Antes de cada jornada de trabajo se debe calibrar la balanza, observando que en cero el fiel esté en equilibrio. La balanza debe estar colocada sobre una superficie lisa, cuidando que no existan objetos extraños bajo ella. La persona debe situar sus pies en el centro de la plataforma. El peso se debe registrar en kilos, hasta los 100 gr. más próximos.

### 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 talla<sup>2</sup> (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).

