

II. Acciones preventivas

- 1. Evaluación antropométrica:** Establezca el peso de la o el adolescente en una balanza para adulto y la talla con un tallímetro o cinta métrica. Ejemplo: Calcule el Índice de masa corporal (IMC) de Marisol, utilizando la fórmula correspondiente:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kg}}{\text{Talla en mts}^2}$$

Marisol es una adolescente de 15 años, que pesa 110 libras y mide 1.60 metros. Para calcular la talla en metros cuadrados de Marisol debe realizar el siguiente procedimiento: $1.60 \text{ por } 1.60 = 2.56 \text{ metros cuadrados (mts}^2\text{)}$.

Para calcular el peso en kilos dividir el peso en libras por la constante 2.2, para este caso: $110/2.2 = 50 \text{ kg}$.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en kg}}{\text{Talla en mts}^2} \quad \text{Ejemplo: } \frac{50 \text{ kg}}{2.56 \text{ Talla en mts}^2} = 19.53$$

Clasifique el estado nutricional de Marisol, de acuerdo a su sexo y edad, según la tabla siguiente:

Edad en años	IMC por edad en mujeres			IMC por edad en hombres		
	Bajo peso	Adecuado estado nutricional	Sobre peso	Bajo peso	Adecuado estado nutricional	Sobre peso
10	< 14.23	≥ 14.23 y < 20.19	≥ 20.19	< 14.42	≥ 14.42 y < 19.60	≥ 19.60
11	< 14.60	≥ 14.60 y < 21.18	≥ 21.18	< 14.83	≥ 14.83 y < 20.35	≥ 20.35
12	< 14.98	≥ 14.98 y < 22.17	≥ 22.17	< 15.24	≥ 15.24 y < 21.12	≥ 21.12
13	< 15.36	≥ 15.36 y < 23.08	≥ 23.08	< 15.73	≥ 15.73 y < 21.93	≥ 21.93
14	< 15.67	≥ 15.67 y < 23.88	≥ 23.88	< 16.18	≥ 16.18 y < 22.77	≥ 22.77
15	< 16.01	≥ 16.01 y < 24.29	≥ 24.29	< 16.59	≥ 16.59 y < 23.63	≥ 23.63
16	< 16.37	≥ 16.37 y < 24.74	≥ 24.74	< 17.01	≥ 17.01 y < 24.45	≥ 24.45
17	< 16.39	≥ 16.59 y < 25.23	≥ 25.23	< 17.31	≥ 17.31 y < 25.28	≥ 25.28
18	< 16.71	≥ 16.71 y < 25.56	≥ 25.56	< 17.54	≥ 17.54 y < 25.95	≥ 25.95

En el ejemplo anterior, el resultado del estado nutricional es adecuado, debido a que la adolescente se encuentra en el rango normal para su edad.

37542