**A: ANTROPOMETRIA**

Ikaskide baten neurri antropometriko hauek hartu eta interpretatu:

1. Neurri antropometriko zuzenak hartu:

|  |  |
| --- | --- |
| Pisua |  |
| Altuera |  |
| Eskumuturreko perimetroa |  |
|  Gerri perimetroa |  |
| Aldaka perimetroa |  |
| Besoko zirkunferentzia |  |
| Tolestura trizipitala |  |
| Tolestura subeskapularra |  |
| Tolestura bizipitala |  |
| Tolestura suprailiakoa |  |

Neurriak har itzazu eta emaitzak erreferentzia taulekin konparatuz ondorioak atera itzazu.

Adibidez…

|  |  |
| --- | --- |
| Pisua | 65kg |
| Altuera | 1,80 m |
| Eskumuturreko perimetroa | 14,5 cm |
|  Gerri perimetroa | 70 cm |
| Aldaka perimetroa | 103 cm |
| Besoko zirkunferentzia | 26,5 cm |
| Tolestura trizipitala | 22 mm |
| Etab. |  |

1. Kalkulatu eta inpedantziometroiarekin (InBody) lortutako datuekin kontrastatu:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Eskuz egindako kalkulua | InBody | Interpretazioa |
| Pisu ideala  | Brocca:Metrop. Life Ins.:Lorenz: | --- |  |
| Pisu ideala% |  | --- |  |
| GMI |  |  |  |
| Gorpuzkera | R:Gorpuzkera:Pisu ideala: | --- |  |
| G/A indizea |  |  |  |
| Dentsitatea | D1: D2: D3: | --- | --- |
| Tolestura trizipitala |  | --- | --- |
| Gantz masa | %:Kg: |  |  |
| Gihar masa | %Kg: |  |  |
| Hezur pisua |  |  |  |
| Gorputz ura |  |  |  |
| Besoko perimetroa |  |  |  |
| Besoko muskulu perimetroa |  | --- |  |
| Besoko muskulu azalera |  | --- |  |
| Muskuluko gantz indizea |  |  |  |

Aurreko neurrietatik honako parametroak eratorri, ondoren emaitzak erreferentzia taulekin konparatuz ondorioak atera itzazu.

**Kasu praktikoa:**

Ondoren azaltzen diren pazienteen egoera nutritiboa ebaluatu ezazu haien neurri antropometrikoak kontuan hartuta:

1. 40 urteko emakumea

Igerilaria, urtebeteko lesioa

Eguneko pisua: 70 Kg

Ohiko pisua: 63 Kg

Altuera: 164,2 cm

Eskumuturreko perimtroa: 16 cm

Gerri perimetroa: 86,2 cm

Aldaka perimetroa: 103,4 cm

Besoko perimetroa: 32 cm

Tolestura Trizipitala: 34mm

**Neurtu eta interpretatu:** Pisuak, GMI, G/A Indizea, TT, BP, BMP, Gantz Masa %, Gihar Masa

Adibidez…

Pisuak:

 r= 10,26 🡪 gorpuzkera ertaina

 Pisu ideala: 58-64 🡪 58Kg

 %Pisu ideala: 120%

 %Ohiko pisua: 111,11%

 %Pisu irabazia: 11% 🡪 GAINPISUA

GMI: 25,95 🡪 1. mailako obesitatea, normala.

 Arriskurik ez

G/AI: 0,83 🡪 Arrisku baxua

Tolesdura Trizipitala 🡪 P85

Besoko perim: P90-95

Besoko muskulu perim: 21,324cm 🡪 P>90

Besoko muskulu azalera: 80,31 cm2 🡪 Altua

d: 1,0086 🡪

 %Gantz-Masa: 40% 🡪 ALTUA

 %Gihar-Masa: 60%

**B: GASTU ENERGETIKOA**

Ikaskide baten datuak hartuta, kalkulatu bere gastu energetikoa haren osagaiak kontuan izanda:

1. Oinarrizko Metabolismoa:

|  |  |
| --- | --- |
| Harris Benedict |  |
| Mifflin et al |  |
| Grande-Covian |  |
| Kalkulu azkarraren formulak |  |
| Owen |  |
| OME |  |
| Dubois-Dubois |  |
| Estandarrak |  |
| InBody |  |

1. Jarduera Fisikoa:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Jarduera bakoitza kontuan hartuta |  |
| FAOren formularekin |  |

1. Elikagaien Efektu Termogenikoa:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| EET (OMren %10) |  |

1. Gastu Energetikoa osotara:

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| GE |  |

**Kasu praktikoa:**

Ondoren azaltzen den pazientearen gastu energetikoa kalkulatu. OM Harris Benedict eta OMEren formulen bitartez kalkulatu. Jarduera Fisikorako jarduera bakoitzaren faktorea har ezazu kontuan:

Emakumea 35 urte 163 cm - 60 kg

Idazkaria:

8 ordu ematen ditu lotan

Ordu bat siestan

Etxea garbitzeak ordu bat eramaten dio

Harrikoa egiten, sukaldean,… 2 ordu

Lanean 8 ordu

Ibili: ordu 1

Telebista, ordenagailua: 2 ordu

Igerilekuan ordu bat ematen du