



Universidad Veracruzana

Dirección General del Área Académica de Ciencias de la Salud

Indicaciones de Laboratorio de Nutrición



- Una hora antes de tu cita, evita tomar agua, si lo haces debes reportarlo a quien te tome los datos.
- Acude sin haber realizado ningún tipo de ejercicio.
- Usa zapatos o tenis fáciles de quitar, En el momento de la toma de datos antropométricos se te va a solicitar que te los quites con el objetivo de tener un peso lo más cercano a la realidad.
- Acude con ropa cómoda, ligera o deportiva y de preferencia de algodón, por la interferencia que hay entre la ropa sintética con la medición de composición corporal.
- Deberás quitarte accesorios personales: reloj, pulseras, anillos, aretes, cadenas, etc) por la misma razón de interferencia de datos por ser de alta conductividad los metales.
- Al momento de la medición de estatura, debe estar tu cabeza libre de gorros, sombreros, cachuchas y coleteros o ligas.
- Acude debidamente aseado y bañados.

Fecha actualización 8 de agosto de 2023