

## RECOMENDACIONES PREVIAS ANTES DE ACUDIR A CADA CONSULTA DE NUTRICIÓN (EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL)

---

Tanto si es tu primera visita, como si es una revisión, te aconsejamos seguir este protocolo para asegurar las mejores condiciones en la evaluación de tu composición corporal. Son las siguientes:

- 1.** En las **4 horas previas** a la medición, **evite realizar comidas o ingerir líquidos** (incluido agua, café o té).
- 2.** En las **24 horas previas** a la medición, **no ingiera ningún tipo de alcohol** (cerveza, vino o licores).
- 3.** **Evite realizar ejercicio físico que implique sudoración** en las **12 horas anteriores a la medición**.
- 4.** Si necesita **orinar** antes de la prueba, conviene saber que se recomienda realizarlo al menos **30 minutos antes de la prueba**.
- 5.** Se recomienda comunicar si se encuentra dentro del **ciclo menstrual**. Es preferible realizar la medición en el periodo **fuera del mismo**.
- 6.** Se solicitará al paciente realizar la medición en **ropa interior y descalzo**. Si el paciente lo desea, puede realizar la medición en traje de baño, bikini, mallas y top fitness... En la consulta también se dispone de pijama quirúrgico para este fin.