

◆ **Physiological, metabolic, anthropometric, dietary assessment: Practical use and proposals for improvement.**

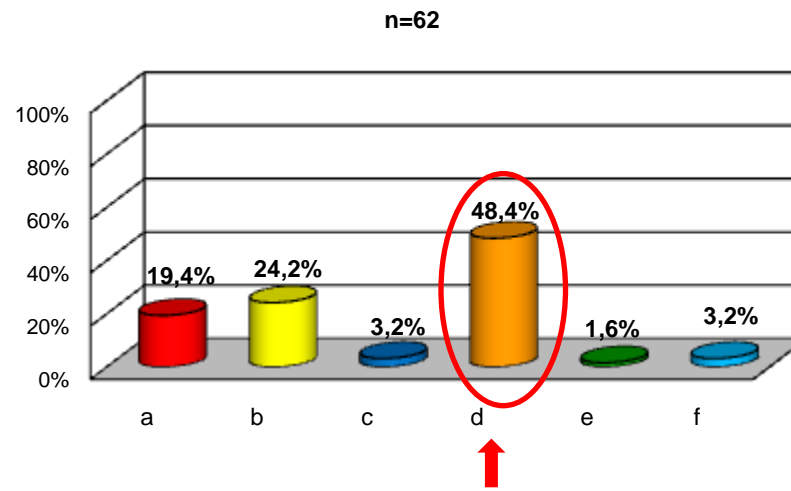
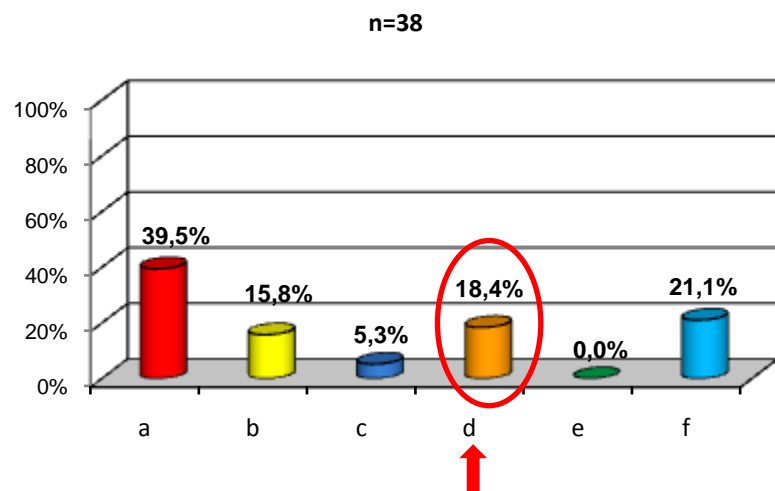
**Dr. John Lewis:**

What is a simple and inexpensive method to correctly measure body fat percentage?

- a) Measuring height and weight to determine body mass index
- b) Measuring waist and hip circumference to determine waist-to-hip ratio
- c) Underwater hydrostatic weight
- d) Skin folds with a caliper
- e) Bioelectrical impedance
- f) I do not know; I'm coming to learn.

p8	%	n
a	39,5%	15
b	15,8%	6
c	5,3%	2
d	18,4%	7
e	0,0%	0
f	21,1%	8
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>38</b>

P - 18	%	n
a	19,4%	12
b	24,2%	15
c	3,2%	2
d	48,4%	30
e	1,6%	1
f	3,2%	2
<b>Total</b>	<b>100,0%</b>	<b>62</b>



NOTA EDITORIAL: Aunque se trata de un conocimiento especializado, se obtuvo un gran cambio: **+163%**, destacando que un método válido, simple y poco costoso, para determinar el porcentaje de grasa corporal es la medición de los pliegues cutáneos. La persistencia de una proporción importante de participantes que al final consideran las opciones "a" y "b" como sus preferidas, anima a intensificar la transferencia mayor de este tipo de conocimientos principalmente a profesionales y estudiantes que puedan colaborar para lograr una mayor relevancia de terapias complementarias (como actividad física y mejoramiento de hábitos nutricionales) dirigidas a pacientes bajo atención integral para la infección/enfermedad por el VIH/Sida.