

Algunas entregan hasta 13 mediciones corporales: ¿en qué vale la pena fijarse?

Las pesas digitales se descalibran: nutricionista explica cómo ajustarlas

Ojo: Hay que usarlas en superficies planas, nunca sobre alfombras o cerámicas dispares

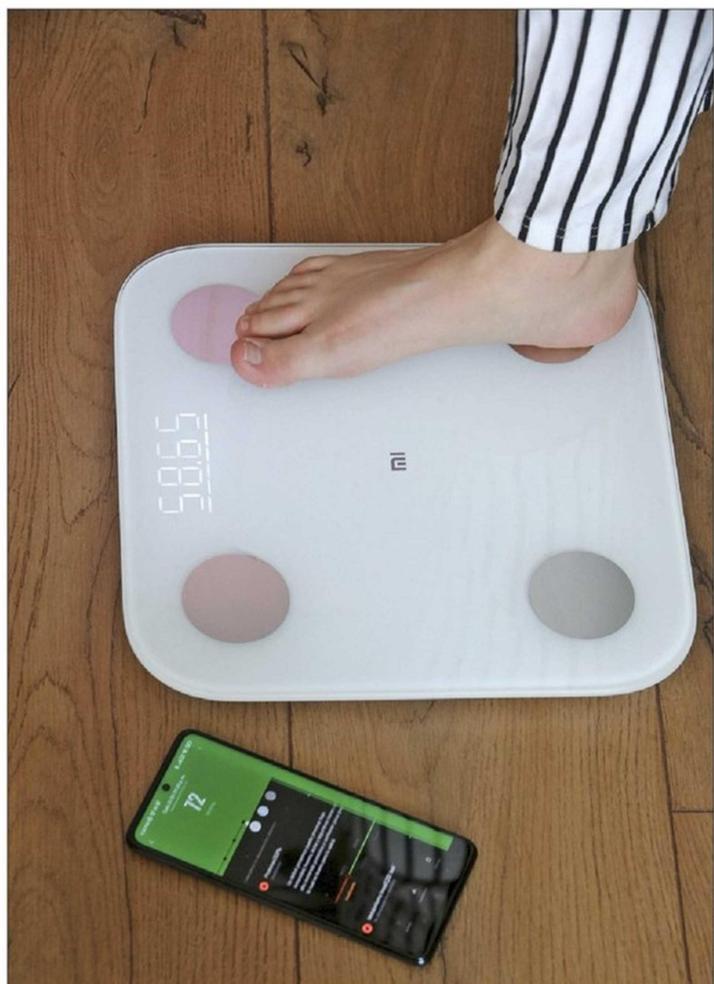
Tantear terreno

Hace poco era común controlar el peso sólo de vez en cuando, en esas clásicas básculas con monedas que en la farmacia entregaban datos como estatura e índice de masa corporal (IMC). Hoy las pesas inteligentes ofrecen toda esa información extra a diario y en casa, permitiendo llevar en una app para celular un control más detallado de las fluctuaciones. Lo que no muchos saben es que estas balanzas digitales son muy sensibles y tienden a descalibrarse. Y aunque fallen en solo algunos gramos por kilo, sumando y sumando el dato final puede ser poco preciso.

"La pesa no se debe usar sobre alfombras, cerámicas rotas o levantadas ni alguna superficie con algún tipo de porosidad. Se debe usar en un lugar plano; si no, se descalibra muy rápido, más aún si se usa constantemente", advierte Camila Sembler, nutricionista de Clínica Nueva Cordillera. Para verificar la precisión de los datos, sugiere poner uno o dos kilos de arroz, fideos u otro producto envasado sobre la balanza y ver si marca el peso justo.

"Pesarse sobre una alfombra puede generar datos inexactos y llevar a confusiones o errores", agrega Gonzalo Lladser, gerente de producto Ecosystem de Xiaomi Chile. Su pesa Mi BodyComposition Scale 2, por ejemplo, incorpora 13 métricas: peso, IMC, porcentaje de grasa corporal, masa muscular, tasa de humedad y grasa visceral, entre otras. "Permite evaluar las métricas mediante una corriente eléctrica que pasa por el cuerpo a través de las placas de metal situadas en los extremos", explica. Los datos se guardan en la app *Mi Fit*. ¿Precio? \$29.990 en [Mistorechile.cl](http://bit.ly/3rdZT7O) (<https://bit.ly/3rdZT7O>).

APRIL NÚÑEZ



Más pesas inteligentes

Huawei Scale 3: 11 indicadores: IMC, porcentaje de grasa corporal, masa muscular y músculo-esquelética, porcentaje de agua, densidad mineral ósea y nivel de grasa visceral, entre otras; en la app *Salud* de Huawei se genera un análisis detallado. "Se basa en el análisis científico *Huawei TruFits*, que es un modelo de composición corporal desarrollado conjuntamente por los Institutos de Ciencias Físicas de Hefei, la Academia China de Ciencias y Huawei", detalla Maximiliano Quijada, gerente de Productos de la marca.

¿Precio? \$19.990 en Consumer.huawei.com (<https://bit.ly/3gefNZG>).

Balanza Inteligente C1: 12 mediciones: peso, grasa corporal, IMC, masa ósea y agua, entre otros. Cuenta con conectividad Bluetooth 4.2 y se sincroniza con Google Fit y Apple Health.

¿Precio? \$19.990 en Falabella.com (<https://bit.ly/3ubrkkJ>).

Datos útiles

Es fácil marearse cuando una pesa entrega más de una docena de datos técnicos. Paulina Mella, nutricionista integral de Clínica Vespucio, dice que los datos más importantes para un usuario común son **el peso y el IMC**, "que es una relación entre el peso y la estatura; es un cálculo rápido que sirve para hacer una evaluación nutricional".

Marcela Consentino, nutricionista de Clínica Santa María, explica qué es la **tasa de metabolismo basal**: "Son las calorías que gasta una persona en reposo según su peso, altura, sexo y edad; sirve para saber cuántas calorías uno debe consumir para bajar de peso, por ejemplo", comenta.

Datos como **porcentaje de grasa, agua y masa muscular** "permiten analizar la composición corporal; son imprescindibles para entender los efectos de la dieta, ejercicio o enfermedad, entre otros", detalla Carla Novoa, nutricionista Clínica Los Carrera.