

nútrizenda

tu guía en nutrición

Guía para toma de medidas corporales

En esta guía encontrarás las instrucciones necesarias para tomar las medidas corporales que utilizaremos en tu consulta.

1. Peso corporal

Necesitarás una báscula digital o mecánica con sensibilidad mínima de 0,1 Kg.

Debes estar con la menor cantidad de ropa posible.

Idealmente, debes tomar tu peso en ayunas, en horas de la mañana, después de haber ido al baño.

Registra el dato obtenido después de subirte a la báscula.



2. Perímetro de cuello



Necesitarás ayuda de otra persona y una cinta antropométrica o un metro de costura en centímetros (cm).

Estando de pie, pídele a tu ayudante colocar el metro alrededor del cuello a la altura de la nuez de adán, en mujeres será aproximadamente en la mitad del cuello. El metro deberá estar paralelo al piso (recto). Tu ayudante deberá tomar la medida al frente tuyo, no a tu lado.

La medida resultante en centímetros será el promedio de tres mediciones consecutivas (deberás tomar la medida tres veces y calcular el promedio de las tres medidas).



3. Perímetro de cintura

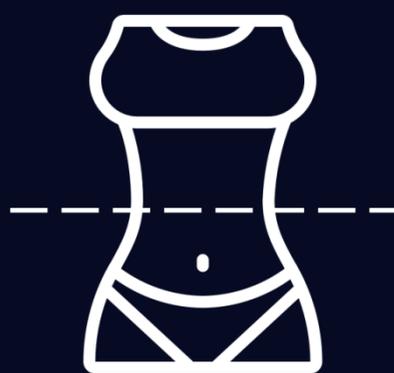
Necesitarás ayuda de otra persona y una cinta antropométrica o un metro de costura en centímetros (cm).

Debes estar con la menor cantidad de ropa posible, estar de pie y colocar tus manos sobre los hombros formando una cruz.



Pídele a tu ayudante colocar el metro alrededor de la parte más angosta que encuentres entre tu cadera y tu tórax, el metro deberá estar paralelo al piso (recto). Toma la medida inmediatamente después de una exhalación normal. Tu ayudante deberá tomar la medida al frente tuyo, no a tu lado.

La medida resultante en centímetros será el promedio de tres mediciones consecutivas (deberás tomar la medida tres veces y calcular el promedio de esas tres medidas).



4. Perímetro abdominal

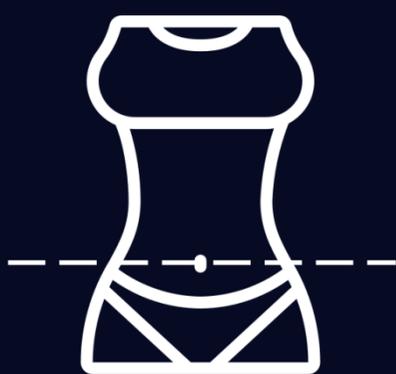
Necesitarás ayuda de otra persona y una cinta antropométrica o un metro de costura en centímetros (cm).

Debes estar con la menor cantidad de ropa posible, de pie y colocar tus manos sobre tus hombros formando una cruz.



Pídele a tu ayudante colocar el metro alrededor de tu abdomen a la altura de tu ombligo, el metro deberá estar paralelo al piso (recto). Toma la medida inmediatamente después de una exhalación normal. Tu ayudante deberá tomar la medida al frente tuyo, no a tu lado.

La medida resultante en centímetros será el promedio de tres mediciones consecutivas (deberás tomar la medida tres veces y calcular el promedio de esas tres medidas).



5. Perímetro de cadera

Necesitarás ayuda de otra persona y una cinta antropométrica o un metro de costura en centímetros (cm).

Debes estar con la menor cantidad de ropa posible, estar de pie y colocar tus manos sobre los hombros formando una cruz.



Pídele a tu ayudante colocar el metro alrededor de la parte más ancha que encuentres al nivel de tus glúteos, el metro deberá estar paralelo al piso (recto). Tu ayudante deberá tomar la medida al frente tuyo, no a tu lado.

La medida resultante en centímetros será el promedio de tres mediciones consecutivas (deberás tomar la medida tres veces y calcular el promedio de esas tres medidas).

